Cookbook

MASARAP NA

★★★★★ Lutong Bahay ★★★★★

UP MAIN LIBRARY

DMLF25841

SARAP RECIPES

LIBRARY

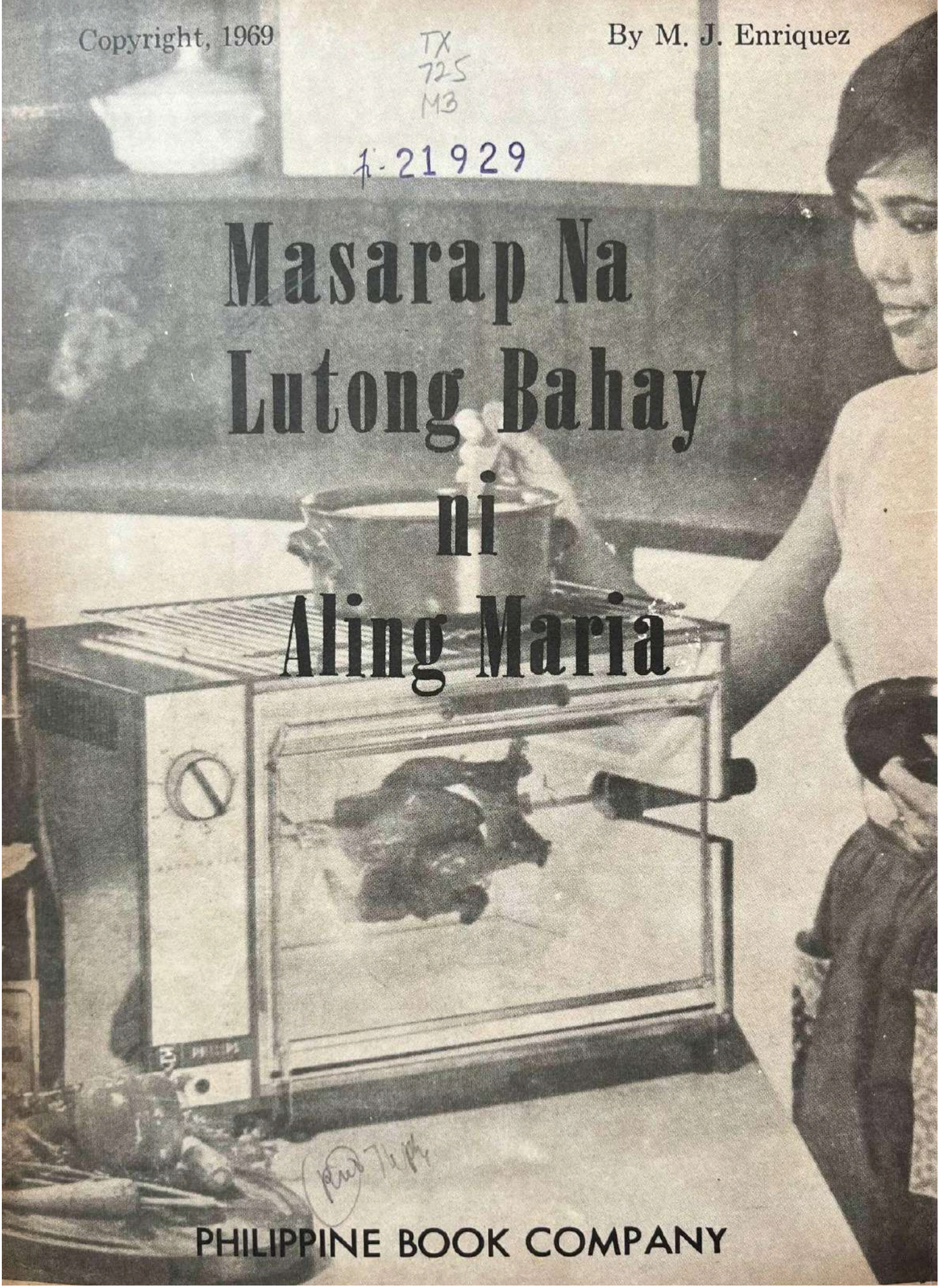
Copyright, 1969

TX
725
M3

f-21929

By M. J. Enriquez

Masarap Na Lutong Bahay ni Aling Maria



PHILIPPINE BOOK COMPANY

FEB 1 1972

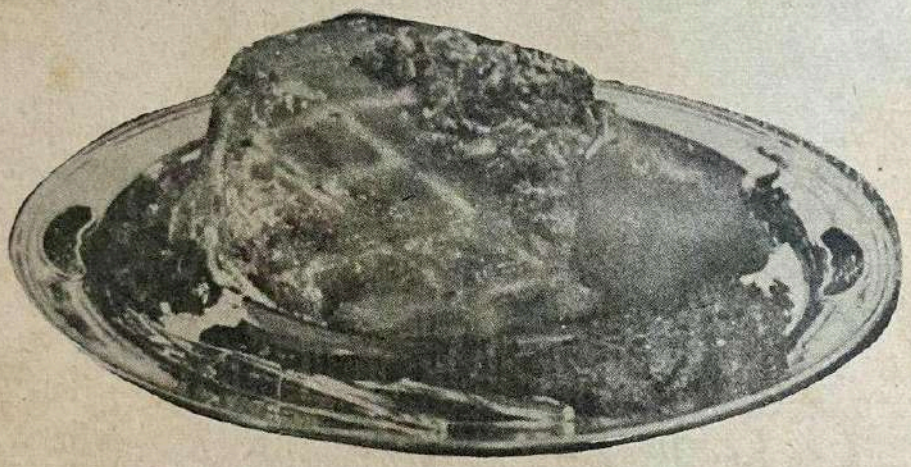
1.40

PAGLULUTO NG KARNE AT BABOY

PUTSERONG PILIPINO

- 1/2 librang karne at 1/2 librang buto ng baka
- 1 tasang butil ng mais na sariwa o garbansos
- 1/2 manok na hindi naman kalakihan
- 4 na kamote
- 4 na saging na saba
- 1/2 papaya o labanos
- 4 na puno ng petsay
- 4 na kamatis na hinog
- 3 daling taba
- 1 longganisa

Ilalaga sa anim na basong tubig ang manok, ang bahaging karne ng baka, ang mais, ang taba at ang longganisa. Paglambot ng karne ay ilalagay ang lahat ng kalahok, maliban ang kamatis. Ang lutong ito ay idudulot na nakalagay sa bandehado at may kasamang salsa ng kamatis. Maaari ring lahukan ng ano mang gulayin.



LINAGA O SINIGANG NA KARNE

- 1 librang karneng may buto; magaling ang dulo ng pitso na may sebo
- 10 labanos; maaaring isama ang mga dahon
- 3 kamatis na hinog
- 3 hilaw na bunga ng sampalok
- 5 talong
- 1 pirasong upo

Ilalaga ang karne sa apat na basong tubig na kasama ang kamatis at bunga ng sampalok. Paglambot ng karne ay ilalagay ang iba pang kalahok at titimplahan ng asin, at pabayaan ng ilang minuto sa apoy. Totoong palasak na ang lutong ito sa ating mga Pilipino kagaya ng putsero sa mga Kastila.

ADOBONG MAY GATA

1 manok
1 kilong karne
5 ulong bawang
1 tasang suka
Kaunting paminta
Kapirasong dilaw
Gata ng isang niyog

Gayatin ang manok at karne ng mga dalawang dali ang laki. Ilalagay ang bawang at ihahalong mabuti sa manok at karne; ilagay ang suka, dilaw, at paminta. Isasalang ang manok at karne hanggang sa maluto. Kukudkurin ang niyog at gagatain; ang isang tasang gata ay husto na. Isasahog ang isang tasang gata at lutuin hanggang maglangis-langis ang gata.

DINUGUAN

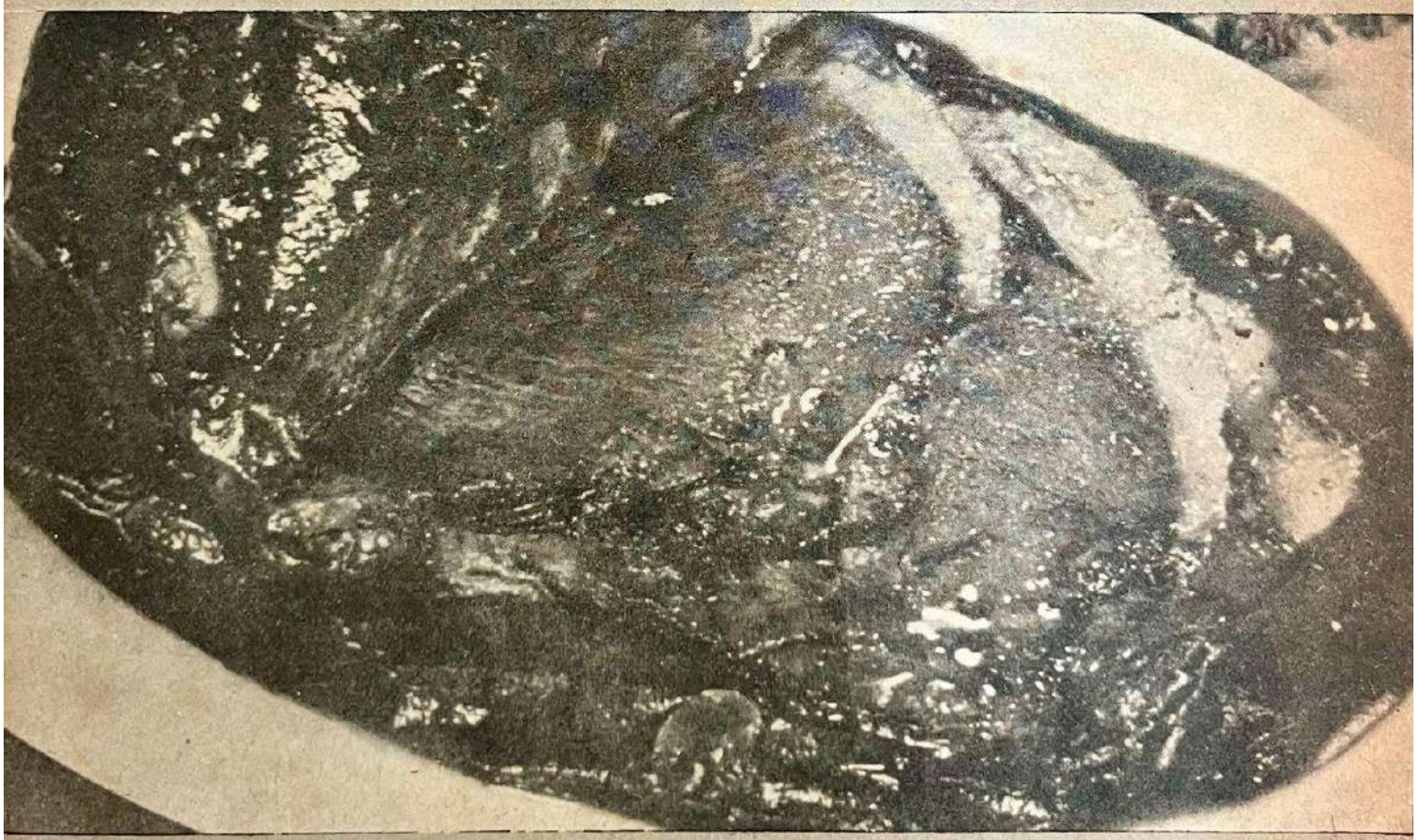
1/2 librang karneng may taba at ginayat
3 butil na bawang
2 tasang dugo ng baboy
suka, asin, at dahon ng kintsay

Iluluto ang karne sa kaunting tubig hanggang sa magmantika. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mapula na ay sasabawan ng ilang tasang tubig. Pagmalapit nang kumulo ay isasahog ang dugo ng baboy. Paglambot ng karne ay titimplahan ng asin, lalagyan ng suka at mga dahon ng kintsay. Paglambot ng karne ay alisin na sa apoy at luto na.

KARIKARING PATA NG BAKA

1 pata ng baka
3 puso ng saging na saba
1 talong
1/2 kutsaritang atsuwete o paminton
1 kutsarang mantika
1 kutsarang mani
3 butil na bawang

Ilalaga sa limang basong tubig ang pata ng baka at kung malambot na ay aalisan ng buto at pagpuputul-putulin nang parisukat. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika at saka gigisahin ang lahat ng lahok; maliban ang mani, at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalagay o ibubuhos sa niluluto ang sabaw na pinaglagaan ng pata, saka isusunod ang dinurog na mani upang lumapot ang sabaw. Ang lutong ito ay ihahain na may kasamang bagoong na hipong maliliit o alamang.



MENUDO

Hiwain nang maliliit ang mga lamang-loob gaya ng puso, atay ng manok o baka; maggigisa ng sibuyas at kapag nagkaroon ng kulay ay isasama ang mga hiniwang nabanggit na lamang-loob. Titimplahan ng kaunting mantikilya at hahaluin, pagkatapos ay bubuhusan ng kaunting sabaw ng putsero at hahayaang lumambot sa banayad na gatong. Kapag nangangalahati na ang kalutuan ay isasama ang mga hinimay na grabansos, patatas na hiniwang maliliit na parisukat at gisantes, lalagyan ng bahagyang asin, at saka hahayaang lumambot.

PIKADILYO

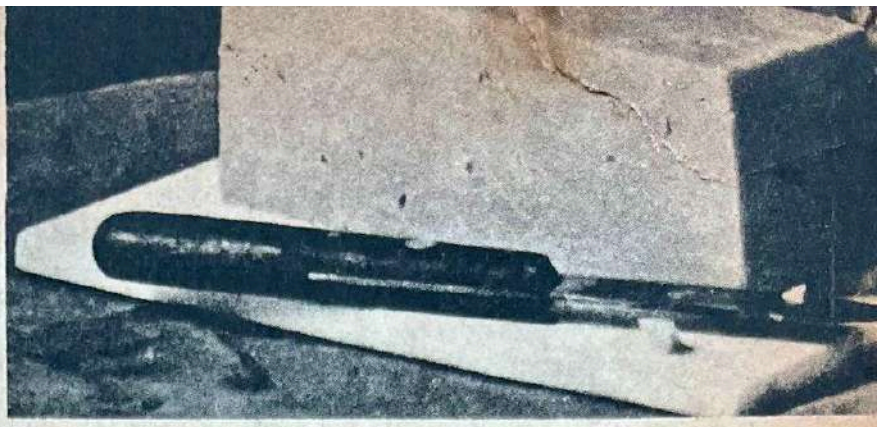
1/2 kilong giniling na baka
1 sibuyas
2 butil na bawang
3 kamatis
1/3 kilong patatas
6 na tasang tubig
patis at paminta

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Kung malapit nang maluto, ihalo ang giniling na baka. Takpan at lutuin sa katamtamang init. Kung malapit nang maluto saka isalin sa kaldero. Timplahan ng patis at lagyan ng tubig. Pagkulo saka ihalo ang patatas at ipagpatuloy na ang pagpapalambot. Ihaing mainit. Maaaring halinhan ng upo, sayote, pipino o karot ang patatas.

KALDERETANG KAMBING

1 kilong karne ng kambing
"vinno blanco"
3 kutsarang mantika
Kaunting "clavo de comer"
1 sibuyas
2 siling Kastila
1/2 kilong atay ng kambing
Ilang butil na bawang

Tadtarin ang karne pati ang atay; gayatin ang bawang at ang sibuyas. Pagkatapos ay papulahin ang karne sa mantika, isunod ang bawang at sibuyas. Kung luto na ay hanguin. Ilagay sa palayok ang karne at atay at lagyan ng sibuyas at "vino blanco." Gatungan ng dahan-dahan at kung malapit nang hanguin ay ilagay ang "clavo de comer" at ang siling Kastila. Hayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.



KILAWING SAMUT-SAMOT

- 1/2 kilong atay ng baboy, hiwain nang pino
- 1/2 tasang suka
- 2-1/2 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang paminta
- 3 kutsarang langis
- 1 ulong bawang
- 1 sibuyas, hiwain
- 1/2 kilong baboy, ilaga at kudra-kudraduhin
- 1/2 kilong libro, hiwain nang pino (nilaga)
- 1 kutsarang gawgaw
- 1/2 tasang tubig
- 2 labanos, hiwain nang pino (maaaring wala nito)

Ibabad sa suka, asin at paminta ang atay. Painitin sa kawali ang langis. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihalo ang baboy, isunod ang libro. Ipagpatuloy ang pagluluto. Isama ang atay (itabi sandali ang pinagbabaran). Ligisin ng likod ng kutsara ang atay nang makuha ang katas. Tunawin sa kaunting tubig ang gawgaw. Isama ang pinagbabaran. Ihalo sa karne at mga sangkap nito. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa lumambot ang atay. Ihalo ang labanos (kung mayroon).

APRETADANG PILIPINO

- 1/2 manok
- 3 kamatis na hinog
- 1 sibuyas
- 1 siling paraka
- 3 butil na bawang
- 2 kutsarang mantika
- 2 kamote o 3 patatas

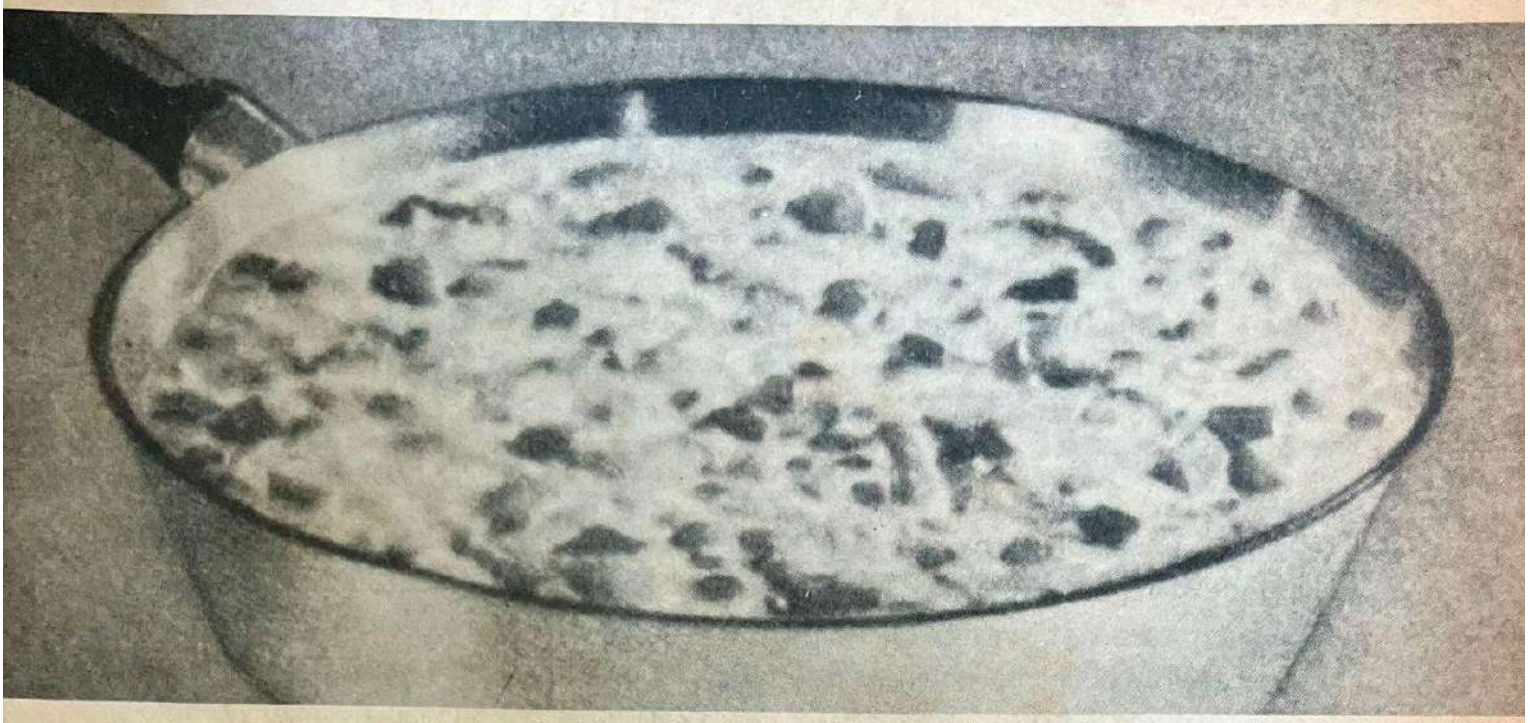
Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika, sunod na ilalahok ang sibuyas at ang kamatis. Ang manok na pagpuputul-putulin ay dito gigisahin, saka sasabawan ng isang basong tubig. Kapag kalahati na ang pagkaluto ng manok, ay ilalahok ang kamote at titimplahan ng asin. Pababayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.

BAKA AT BEANS

- 3 sibuyas, hiwain
- 2 kutsarang salad oil
- 1-1/2 tasang kudrakudradong baka o hamon
- 1 latang kidney beans
- 3/4 tasang de latang kamatis, pinatulo
- 3/4 tasang serbesa
- 1 kutsarang pulang asukal
- 1/2 kutsaritang worcestershire sauce

Igisa ang sibuyas sa langis nang mga 10 minuto. Haluing madalas. Ihalo ang baka, beans, kamatis, serbesa, asukal at sauce. Haluing dahan-dahan saka tikman at timplahan ng pampalasa. Ibalik sa kaserola at takpan.

Ihurno sa pugong may 350F ang init nang mga 1-1/4 oras. Hanguin. Alisin ang takip pagkaraan nang mga 45 minuto. Ihaing may kasabay na mainit na tinapay.



PANGMAHARLIKANG KALUTO

1 kilong karne (ilaga upang lumambot)
2 sibuyas
1 latang kabuti
1/4 librang mantekilya

Igisa ang bawang at sibuyas sa mantekilya, isunod ang kabuti at lagyan ng pimyento. Ilagay rito ang hiniwang nilagang karne. Timplahan ng asin at paminta at saka ibuhos dito ang sarsang ganito naman ang paggawa:

Sarsa:
1/4 librang mantekilya
1 latang gatas (maliit)
3 pula ng itlog
2 onsang keso (gadgarin)
2 kutsaritang arina o "cornstarch"

Pagsama-samahin ang lahat nang ito at saka pakuluan hanggang sa lumapot. Kapag malapot na ay saka ibuhos sa karne.

IBA'T IBANG SOPAS

SOPAS NA MAIS

4 na puswelong mais, nakalata o sariwa
4 na puswelong gatas
2 kutsarang arina
2 kutsarang mantekilya
2 pula ng itlog
asin

Pasingawan ang mais na dinurog na may kahalong 3 puswelong gatas. Gawin ito sa loob nang 20 minuto. Pagkatapos ay isama rito ang arina at mantekilya. Timplahan ng asin at isalang uli at pakuluan nang 5 minuto. Salain. Batihin ang pula ng itlog at isama sa nalalabing 1 puswelong gatas. Isama ito sa nauna nang natimpla, haluing mabuti at pakuluan nang 2 minuto pa. Huwag titigilan ng halo hanggang sa hanguin.

Ihaing mainit.

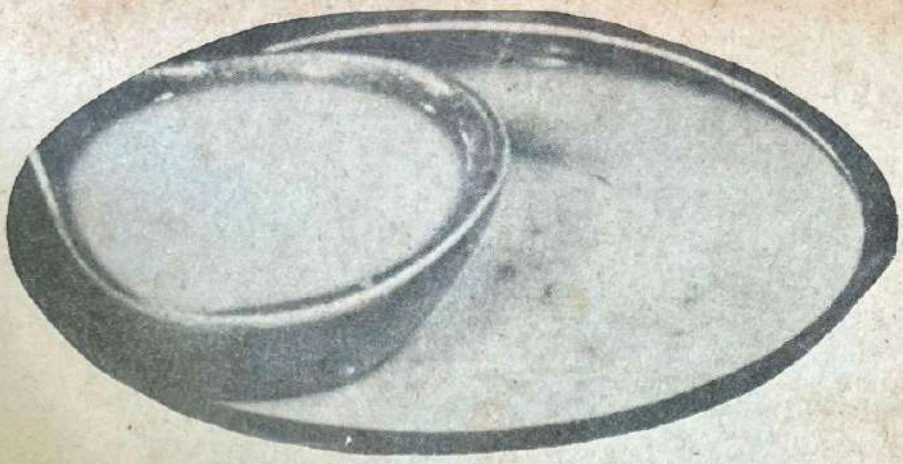
SOPAS NA MANOK

5 puswelong sabaw ng manok
2 puswelong hinimay na laman ng manok
6 na onsang mais, nilaga at dinurog
2 kutsarang tinadtad na hamon
1 kutsaritang vetsin
asin
paminta
1 puswelong gatas
2 itlog, binati
2 kutsarang tinadtad na apulid

Pakuluin ang sabaw ng manok, isama ang laman at bayaang kuluan pa ng 5 minuto. Idagdag ang hamon at mais at pakuluan uli ng 5 minuto, saka isama ang iba pang sangkap maliban sa itlog. Ilagay ang itlog at haluing mabuti samantalang isinasama, 1 minuto bago ihain.

SOPAS NA GULAY

Magtalop ng ilang patatas at hiwain nang katatagang laki. Maghimay ng ilang taling kangkong, sibuyas at petsay. Lutuin ito sa anim na tasang tubig, na hinaluan ng isang kutsarang mantika at kaunting asin. Pakuluan nang may sampung minuto.



BATSOY

Laman ng baboy
Lamang-loob, gaya ng atay, bato, taba, atbp.
Kutsay
Luya
Sibuyas, patis at paminta
Asin
Ilang patatas na hiniwa
Isang sibuyas

Papulahin ang sibuyas, bawang at luya. Timplahan ng asin. Isama ang laman ng baboy, at lamang-loob. Pakuluin hanggang sa lumambot. Ihulog ang patatas. Bago ihain ay isama ang kutsay. Ihain habang mainit.

SOPAS MAKAO

10 kamatis
4 na itlog
5 basong sabaw ng karne o manok
1 tasang lutong ginayat na habitsuwelas

Gayatin ang kamatis at saka pakuluin sa sabaw. Kung luto na ay hanguin at lahukan ng harina at salain. Ilagay ang habitsuwelas at pakuluin din naman. Kung ihahain na, ay ilahok ang itlog na ginayat.

SOPAS NA SIBUYAS

4 na kutsarang mantika
2 kutsarang langis na pamprito
6 na sibuyas bumbay, katamtaman ang laki, tinadtad
asin
paminta
1/2 kutsaritang mustasa
1 kutsaritang arina
6 na hiwang tinapay
1/2 puswelong hinebra
2-1/2 puswelong tubig
4 na kutsarang ginadgad na kesong pula

Tunawin sa isang kaserola ang mantika, kasama ang langis na pamprito. Iinitin. Igisa ang sibuyas, asin, paminta at mustasa. Bayaang atay-atay ang gatong at iluto rito ang sibuyas hanggang sa mamula, o sa loob ng kalahating oras. Idagdag ang arina at haluin. Ipagpatuloy ang paghalo habang unti-unting isinasama ang alak, tubig o sabaw ng buto. Haluin habang hinihintay na kumulo. Bayaang kumulo nang 25 minuto. Bago ihain ay isalin sa isang supera at budburan ng dinurog na keso.

Tustahin ang tinapay at ito ang ihaing kasama ng sopas.

SOPAS NA PATATAS

8 patatas, tinalupan at hiniwang maliliit na pakuwadrado
2 sibuyas bumbay, katamtaman ang laki
2 kutsarang mantekilya
2 kutsarang asin
1 itlog, binati
1 puswelong gatas na malapot

Pakuluan ang patatas. Durugin ang kalahati nito. Igisa ang sibuyas sa mantekilya hanggang sa pumula. Timplahan ng asin. Isama sa patatas at idagdag ang binating itlog, gayon din ang gatas. Batihing mabuti sa loob nang 3 minuto. Isalang at huwag titigilan ng halo. Dagdagan ng bahagyang tubig kung lalapot na mabuti. Ihaing may palamuting tinadtad na sibuyas na mura.

PUTAHENG MANOK

MANOK NA BARBEKYU

Pumili ng isang manok na dumalaga na may bigat na mula sa isa at kalahati hanggang 2 at kalahating libra. Hiwain ito sa apat na piraso. Iayos sa isang hurnuhan. Timplahan ng panahog. Takpan at ipasok sa hurnong katamtaman ang init. Mana-nakang bubuksan at lalagyan ng sarsa. Bayaang mamula at mahusto ang luto. Mga isang oras o isang oras at kalahati ang itatagal ng pagluluto, batay sa laki ng manok.

ANG SARSA

1 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta, dinikdik
1 kutsarang paprika
1 kutsarang asukal
1 sibuyas bumbay, ginayat
1 puswelong katas ng kamatis o ketsup
1/3 puswelong katas ng kalamansi
1 kutsarang Worcestershire sauce (kung gusto)

Paghaluin sa isang kaserola ang asin, paminta, paprika at asukal. Isunod ang sibuyas, ketsup, kaunting tubig at kaunting mantika. Bayaang kumulo. Hanguin at idagdag ang kalamansi at ang Worcestershire sauce, kung gustong samahan niyon. Ito ang ipapahid sa manok habang nakahurno. Maaari ring gawing sawsawan sa pagkain.

TINOLANG MANOK

1/2 manok na hindi kalakihan
2 butil na bawang
1 dapal na upo o di kaya'y patatas

Pababanguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika at dito gigisahin ang manok na pinagputul-putol. Pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng dalawang tasang tubig. Paglambot ng manok ay ilalahok ang upo na ginayat ng tig-isang dali ang kapal.

MANOK NA MAY DAHON NG SILI

1/2 manok na hindi kalakihan
1 pinggang dahon ng sili
1 sibuyas Tagalog
3 butil na bawang
2 kutsarang mantika
2 kamatis na ginayat

Pababanguhin sa mantika ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mabango na ay ilalahok ang pinagputul-putol na manok; pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng tubig na kainaman at tatakluban ang niluluto hanggang sa lumambot. Pag malambot na ay ilalagay ang isang pinggang dahon ng sili at pababayaang kumulo ng mga limang minuto. Ang lutong ito ay pangkaraniwang kinakain ng mga asendero sa Negros.

DINUGUANG MANOK AT GATA

1/2 tasang dugo ng manok
2 butil na bawang
1 sibuyas, hiwain
1 kutsarang mantika
Asin
1/4 tasang suka
2 tasang laman ng manok
1/2 tasang gata ng niyog
Atay at balun-balunan ng manok

Ibuhos sa dugo ng manok ang suka pagkapatay ng manok upang maiwasan ang pamumuo ng dugo. Igisa ang bawang at sibuyas. Kung mapula na, ihalo ang laman ng manok, atay at balun-balunan. Lutuin nang mga 10 minuto. Ihalo ang gata ng niyog. Isalin ang suka at dugo. Pakuluin nang mga 2 minuto pa. Timplahan ng asin saka hanguin.

"CHOP SUEY" NA MANOK

1 dumalagang manok
1 kutsarang asukal
1 tasang gayat na sibuyas
Ilang butil na paminta
1 kutsarang harina
1 tasang tubig
1/2 kilong karne
2 butil na bawang
1 tasang kabuti
1 tasang apio (celery)
1 kutsarang sukang Iloko
2 kutsarang toyo
3 kutsarang mantika

Hiwain ang manok, karne, bawang, sibuyas, kabuti, ripolyo, petsay, at apio. Dikdikin ang paminta. Maglagay ng mantika sa kawali at kung kumukulo na ay ilagay ang karne at sukang Iloko, pati ang bawang. Lutuin hanggang lumambot ang karne. Idagdag ang asukal, harina, toyo, at iba pang sahog. Ihulog ang manok sa huli, lagyan ng isang tasang tubig at saka igisa hanggang sa maluto ang karne at manok.

ENSALADANG MANOK

1 sibuyas
1 manok
6 na patatas
1 latang gisantes
Letsugas na kailangan
5 itlog na sariwa

Pagkatapos na malinis ang manok ay lutuin agad at alisin ang buto saka tadtarin nang pino ang laman. Talupan ang patatas at hiwaing kuwadrado. Buksan ang lata ng gisantes at saka ihiwalay ang sabaw sa laman. Lagyan ng mainit na tubig ang gisantes at hayaan sa loob ng limang minuto, saka alising muli ang tubig. Ilaga ang itlog at pagkatalop ay hiwain ng apat na bahagi. Talupan ang sibuyas at gayatin nang manipis. Pagsama-samahin ang manok, ang gisantes, sibuyas at patatas. Magtira ng kaunting gisantes, sibuyas at kaunting itlog upang magamit na pandekorasyon. Pagkatapos ay ilagay sa isang bandehado ang manok pati ang iba pang kasamahan saka ilagay ang dekorasyon.

FRENCH DRESSING

1/2 puswelong suka
1/2 dinikdik na paminta
1 kutsarang asukal
ilang butil na asin

Kung minsan naman ay ginagamitan ng mayonesa. Kung ayaw ng nabibiling nakahanda na, narito ang paraan ng paggawa ng sariling mayonesa.

MAYONESA

4 na pula ng itlog
3 kalamansi
1/2 kutsarang asin
1 pintang langis na pang-ensalada

Batihin ang mga pula ng itlog hanggang sa magkulay-limon. Idagdag ang langis, asin at kalamansi nang sali-salisi at unti-unti, samantalang binabati. Huwag titigilan hanggang sa halos ay lumapot. Hintaying maging pino at halos ay matigas na bago lagyan ng langis. Kapag naihuhugis na ang mga sangkap, nakagawa na ng mahusay na mayonesa.

ADOBONG MANOK

1/2 manok
1/2 basong suka, at kung wala ay kahit ikaapat na bahagi ng isang tasang pamigang dayap o kalamansi o kalamunding
1/2 librang karne
10 butil na bawang
1/2 kutsarang tinunaw na atswete, at kaunting rekado

Sa isang basong tubig ay lulutuing lahat ang magkakahalong ito at babayaang maiga ang tubig sa pagkasigang hanggang walang matira kundi malapot na salsa ng mantika.

PAGHAHANDA NG ISDA

PESANG DALAG

1 dalag, katamtaman ang laki
kapirasong luya, 1 dali ang haba, pinitpit
1 maliit na sibuyas, pinag-apat
2 ulo ng petsay
1 maliit na repolyo
10 paminta, buo
2 tangkay na sibuyas na mura
2 puswelong sabaw-sinaing

Linising mabuti ang dalag. Hilurin ng bato hanggang sa pumuti ang balat o ilubog sa kumukulong tubig na may kaunting suka upang maalis ang madulas-dulas na lansa. Postahin sa laking nais. Asnan. Igisa ang luya, sibuyas at isda. Idagdag ang sabaw-sinaing, paminta, repolyo, petsay at sibuyas na mura. Pakuluan. Timplahan kung matabang pa.

Isawsaw sa misong ginisa sa kamatis, sibuyas, bawang at may timplang patis.

RELYENONG ISDA

1 isdang kainaman ang laki
1 sibuyas
2 o 3 butil na bawang
kamatis na hinog
suka, asin, paminta at paminton na katamtaman

Aalisan ng kaliskis ang isda. Bibiyakin ang gulugod, ihihiwalay ang laman at ang mga tinik sa balat at huwag tinagin ang buntot. Tadtarin ang sibuyas, ang kamatis, ang bawang at ang laman ng isda na walang tinik. Ang lahat ng ito ay ilalagay sa isang kawali na may paminta at tubig na sapat makaluto sa mga pinaghalu-halo; kapag natuyo na, ay lalagyan ng kaunting mantika. Ang kabuuang pinaghalu-halo ay isisilid sa isda at tatahiin ang pinagbiyakan upang magsauli sa dating anyo ang isda at pipirituhin ito hanggang sa pumula.

ISDANG NILUTO SA TUBIG

1 o ilang isda
Petsay o upo
2 sibuyas na mura
1 pirasong luya at ilang butil na paminta

Lilinisin, ihahanda at gagayatin ang isda. Magpapakulo ng kainamang tubig upang maging sabaw. Pagkulo ay ilagay ang lahat ng kalahok, maliban sa isda, at muling pakukuluin at saka isasahog ang isda, hanggang sa maluto. Ang pinakasalsa ay misu.

UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
LIBRARY
1-21929

SINIGANG NA BANGOS

- 1 bangos, katamtamang laki
- 2 kamatis
- 1 sibuyas
- 1 puswelong sitaw, hiniwang tig-2 pulgada ang haba
- 1 puswelong hiniwang kangkong
- 1 puso ng saging, butuan, hiniwang katamtaman ang laki
- 5-8 sampalok
- 2 puswelong hugas-bigas
- asin

Postahin ang malinis na bangos. Magpakulo ng 1/2 puswelong sabaw-sinaing sa isang palayok na kinalagyan ng sampalok. Kapag malambot na ang sampalok ay ligisin at salain at muling isalang. Idagdag ang nalalabing sabaw-sinaing o hugas-bigas. Pakuluin. Idagdag ang kamatis, sibuyas, puso ng saging, sitaw at kangkong. Takpan. Kapag luto na ang mga gulay ay ilagay ang isda.

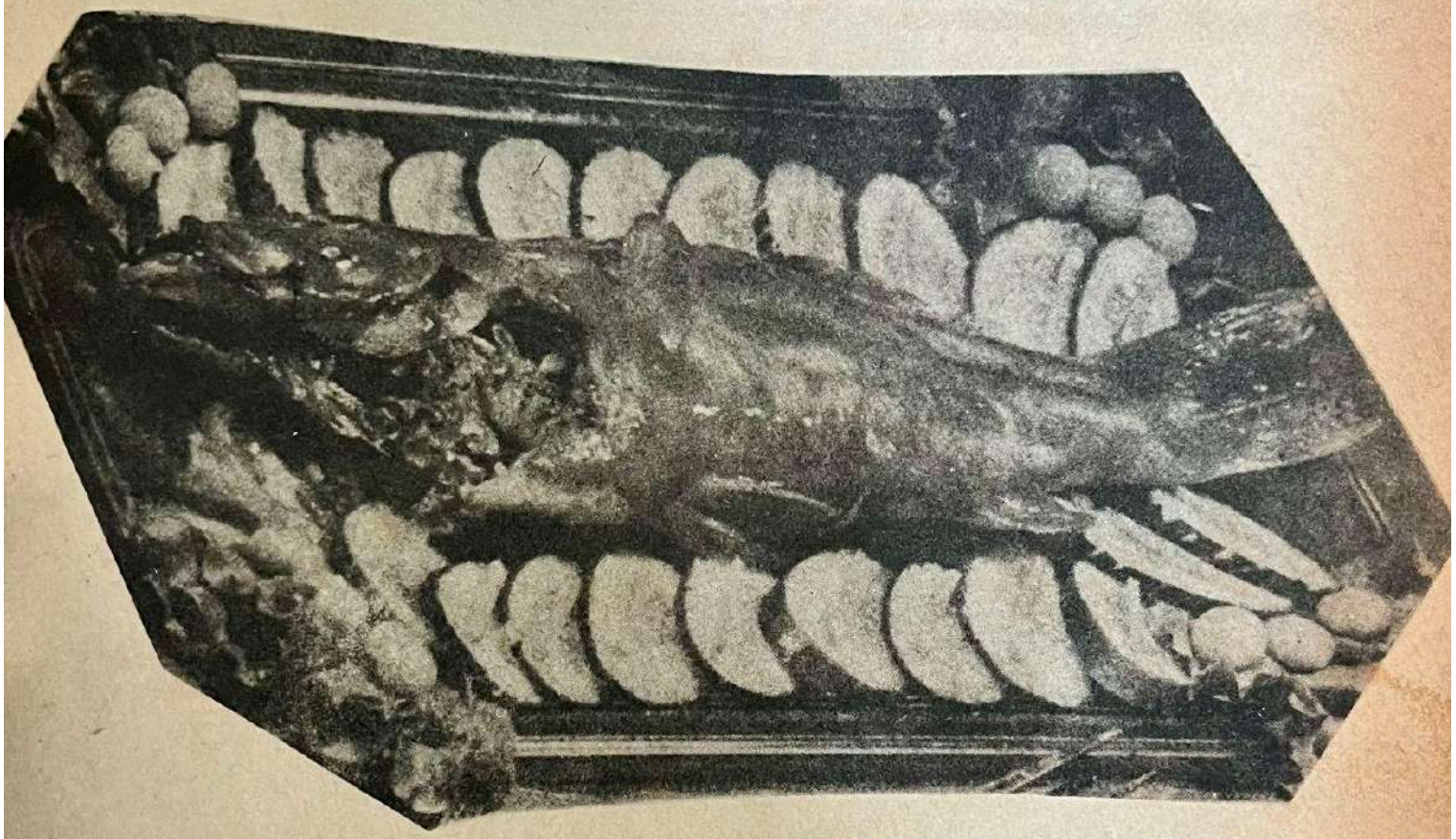
Isawsaw sa ginisang bagoong na alamang.

BOLA-BOLANG ISDA SA SOTANGHON AT KINTSAY

2-1/2 puswelong hiniwang kintsay
1/2 puswelong hinimay na laman ng isda
3 -1/2 kutsarang mantika
1/2 sibuyas bumbay, ginayat
1 itlog
1 puswelong sotanghon

Timplahan ng asin at paminta ang laman ng isdang binanlian o natirang prito. Batihin ang itlog at isama sa laman ng isda. Gumawa ng mga bola-bola. Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika. Bayaang 5 minuto. Dagdagan ng tubig. Takpan at bayaang kumulo. Timplahan ng patis. Pagkatapos ibabad ang sotanghon sa tubig ay hiwaing mga 5 dali ang haba. Ilagay sa sabaw. Isunod ang bola-bola. Kapag luto na ay isunod ang kintsay. Bayaang 2 minuto.

Ihaing mainit.



SARSIADONG BANGOS SA TAUSI

1 malaking bangos
2 butil na bawang
1/4 na tasang dinurog na biskotso
4 na malalaking kamatis
3 kutsarang tausi
asin
mantika

Pagkatapos linisin ang isda ay postahin, ayon sa laking nais. Hiwaing maliliit ang kamatis at sibuyas. Igisa ang bawang at sibuyas, kasunod ang kamatis. Kapag lanta na ang kamatis at nagsasarsa na, ay idagdag ang isda at sangkutsahin dito. Lagyan ng gustong dami ng sabaw. Ilagay ang tausi, kasunod ang biskotso at haluin hanggang sa lumapot.

UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
LIBRARY

ADOBONG ISDA

5 siling Kastila
4 na kutsarang suka
2 dahon ng laurel
2 sibuyas
3 kutsarang mantika
1 ulong bawang
5 kutsarang tubig

Linisin ang isda at saka pustahin, asnan at kung matagal-tagal na ay prituhin na. Kung tapos na ng pagprito ay ihulog naman ang bawang, sibuyas, dahon ng laurel at siling ginayat sa kawaling pinagprituhan. Igisa ang lahat. Timplahan din ng suka. Kung malambot na ang sili ay ihulog na ang isda at pakuluin ng limang minuto pa at saka hanguin.

TORTILYANG ISDA

1 tasang nilagang patatas na niligis
1/2 tasang laman ng isdang ginayat
1 itlog
1 kutsarang mantika
Katamtamang asin

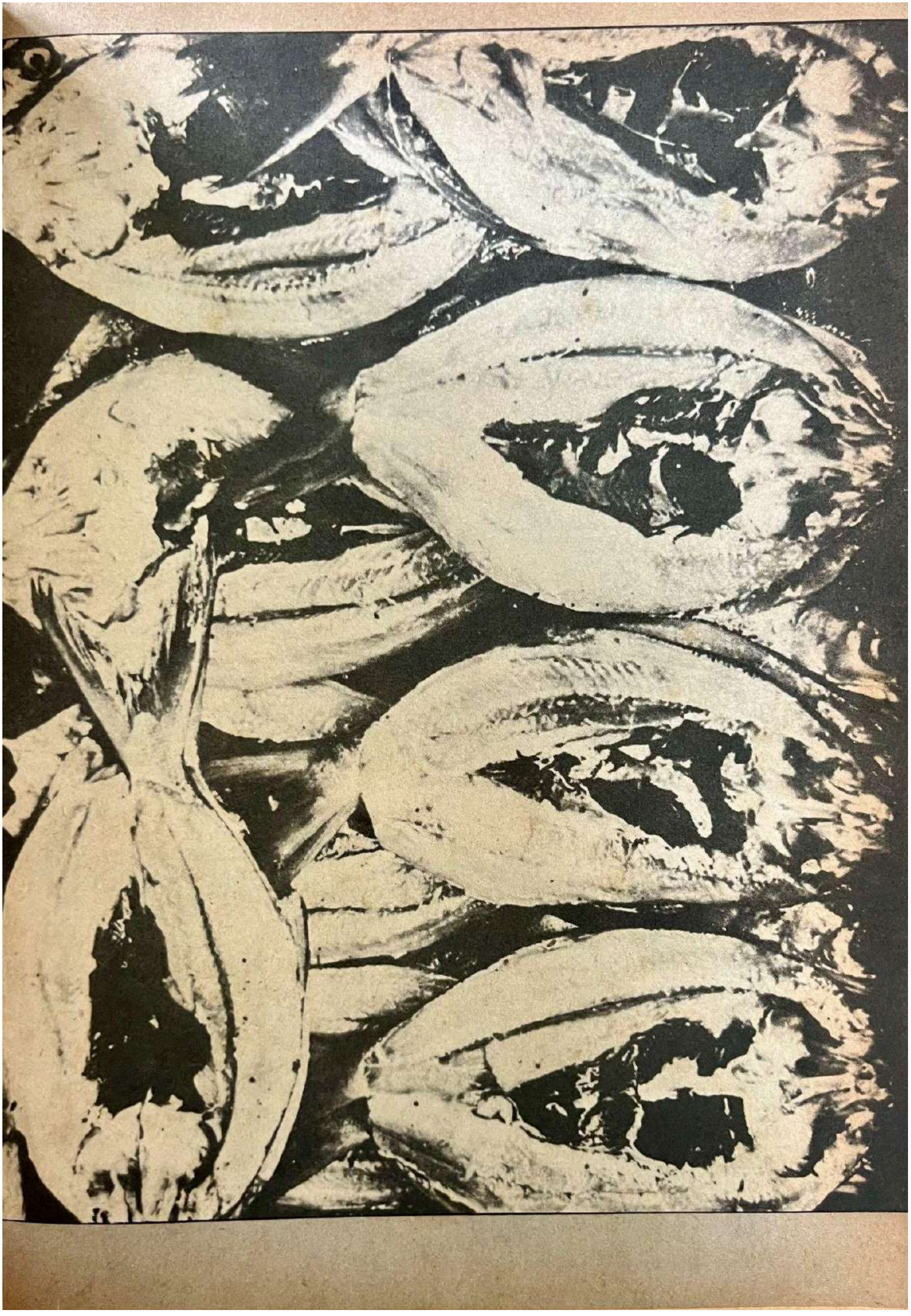
Ang mga natirang isdang pinirito ay magagamit sa lutong ito.

Pagsasamahin ang lahat ng magkakalahok, maliban ang mantika. Bibigyan ng hugis tortilya, at sa isang sarten na kakalatan ng mantika ay ipipirito hanggang sa pumula. Maaaring ihain nang malamig o mainit.

ESKABETSE CHINA

2 isda (maaaring buo)
1/2 tasang mani
1 ulong bawang na ginayat
2 pirasong luya na ginayat
1/2 tasang labong na luto
1/2 tasang apulid na ginayat na palapad
1-1/2 kutsarang harina na tinunaw sa suka
1-1/2 kutsarang toyo
Asukal na panimpla at katamtamang suka

Iprito ang isda nguni't huwag tutustahin. Pagkatapos ay hanguin at isunod na papulahin ang bawang at luya. Ihalo ang apulid, labong at sili. Isabaw ang tinimplang tubig na may kaunting asukal, toyo, suka at harina. Pagkatapos ay ilagay ang isda at pakuluin.



SARSIADONG ISDA

1 malaking bangos
2 butil na bawang
1/4 na tasang dinurog na biskotso
4 na malaking kamatis
1 sibuyas
Mantika
Asin

Alisan ng hasang at kaliskisan ang bangos. Gilitin ayon sa nais na laki. Hiwaing maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Isalang ang kawali at lagyan ng mantika. Papulahin ang bawang at sibuyas. Isunod na ihulog ang kamatis. Kapag lanta na ang kamatis ay isunod ang isda at ito ay sangkutsahin. Pagkatapos ay sabawan ng ayon sa nais at ihulog ang dinurog na biskotso. Pakuluin hanggang sa lumapot at maluto ang isda.

GINATAANG BIYA

3 isdang biya
1 niyog
Kapirasong luya
1/2 tasang suka
2 butil na bawang
Kaunting asin

Linisin ang biya. Hiwain sa nais na laki, pahilis. Iluto sa isang lutuan na kahalo ang pinitpit na luya, bawang, suka at asin. Pakuluan at ibuhos ang pinigang gata ng niyog. Ininin ng atay-atay sa katamtamang apoy.

PAKSIW NA BANGOS

1 bangos
2 butil na bawang
Asin
1/2 tasang suka
Kapirasong luya

Huwag aalisin ang kaliskis ng bangos. Alisin ang hasang at gilit-gilitin ayon sa nais na laki. Hugasang malinis at iluto sa isang lutuan na kahalo ang pinitpit na luya, bawang, suka at asin. Pakuluan at ininin sa atay-atay na init ng apoy.

PINANGAT NA SAPSAP SA KALAMANSI

20 sapsap (katamtamang laki)
Asin
3 kalamansi

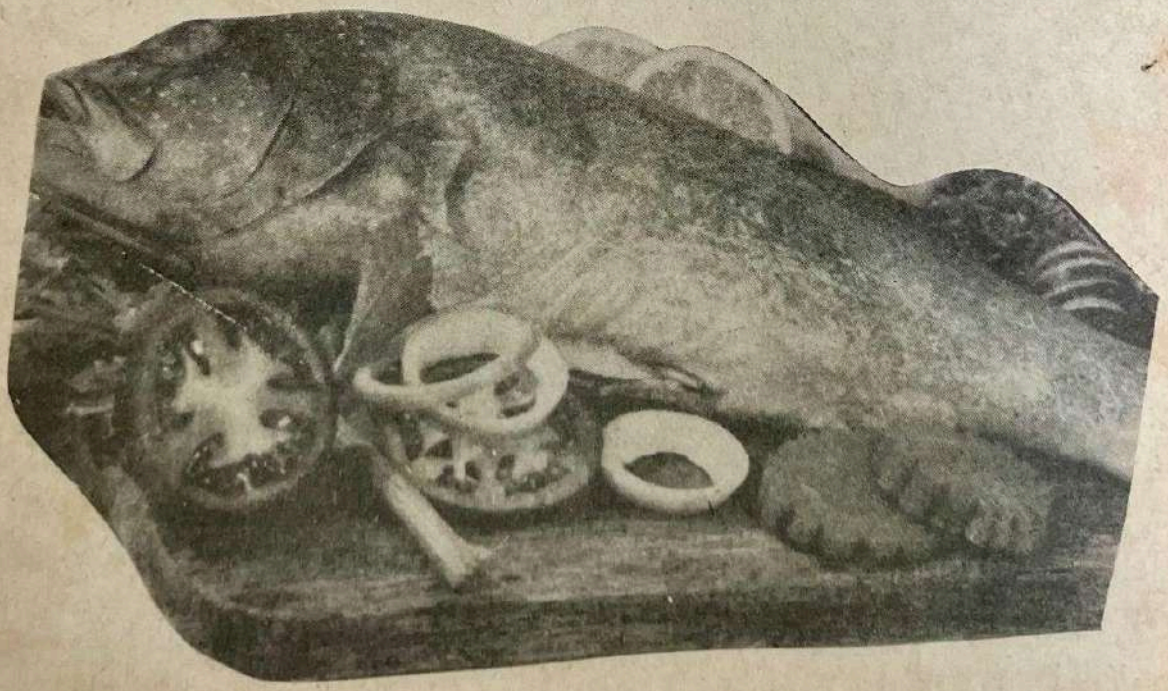
Alisin ang laway-laway o lansa ng sariwang sapsap sa pamamagitan ng asin. Alisin ang hasang ng mga sapsap at hugasang malinis. Magsalang ng palayok o anumang paglulutuan at tantiyahin ang tubig na gagawing pinakasabaw. Hatiin sa gitna ang mga kalamansi at katasin sa tubig na nasa lutuan. Pakuluan ito at pagkatapos ay ihulog sa kumukulong sabaw ng sapsap at hinaan ang gatong ng apoy.

SALMON ESPECIAL

1 librang pinausukang salmon
12 sibuyas na mura
1/4 puswelong malamig na tubig
1/2 kutsaritang asin
4 na kamatis, tinalupan at tinadtad

Ibabad ang salmon sa malamig na tubig sa loob ng 3 oras. Palitan ang tubig kahit minsan. Patuluing mabuti pagkatapos. Alisin ang balat at tinik, kung mayroon. Himaying pino ang laman ng salmon. Tadtarin ang sibuyas na mura, hanggang sa kapinuhan ay halos pasta na. Idagdag ang tubig na malamig at asin. Isunod ang salmon at kamatis. Haluin hanggang maging pinung-pino ang salat. Idagdag ang sibuyas na mura. Ilagay at palamigin sa repriheradora.

Mabuting ihaing pampagana bago simulan ang talagang pagkain.



ENSALADANG TUNA

- 1 tuna (17 onsa)
- 2 maliliit na patatas, ilaga at hiwain
- 1 pulang mansanas, alisin ang ubod at kudrakudraduhin
- 1 repolyo, banlian at gayatin
- 1 kalamansi
- Paminta at asin
- Asukal
- Mayonesa

Patuluin ang tuna. Ilagay sa salaang aluminyo (colander) saka busan ng mainit na tubig. Himayin ang tuna. Paghalu-haluin ang repolyo, patatas, mansanas at tuna. Isama ang katas ng kalamansi, paminta, asin, asukal at mayonesa. Haluin upang magkahalu-halo ang mga sangkap. Ilagay sa mangkok at gayakan ng ibig na gayak. Ihaing malamig.

SALMON LOAF

Loaf:

- 1 latang salmon
- 1 itlog
- 1/2 tasang gatas
- 1/2 tasang pulbos ng tinapay
- Asin at paminta

Salsa:

- Sabaw ng salmon
- 2 kutsarang harina
- 1 kutsarang mantikilya
- 1 tasang gatas
- 1 itlog
- Kaunting asin

Masahing lahat upang magkasama-samang mabuti ang salmon at lahat ng mga rekado nito. Pasingawan ng may 45 minuto. Pagkatapos ay saka ihain na may salsang gaya nito: Ilahok sa sabaw ng salmon ang harina, gatas, itlog at kaunting asin saka lutuin hanggang maging malapot.

GININTUANG ISDANG PINIRITO

2 librang isdang sariwa
1/2 tasang "corn meal"
1-1/2 kutsarang asin
1/2 kutsarang paminta
1/4 tasang Whiteband
1/4 kutsarang paprika
1 itlog na binati nang kaunti at sinamahan ng 1 kutsaritang tubig

Alisan ng balat at tinik ang isda, at paghiwa-hiwain ng husto sa paghahain. Ihalo sa "corn meal" ang lahat ng pampalasa. Ihulog sa itlog ang mga piraso ng isda at igulong pagkatapos sa "corn meal." Pirituhin ngayon sa mantikang Whiteband hanggang pumula ang magkabilang panig. Ihaing mainit at may hiwa-hiwang limon. Sapat para sa anim katao. Ang pulbos ng tinapay ay maipanghahalili sa "corn meal" kung wala nito; o kaya naman ang isda ay maaari ring ilubog sa gatas at saka igulong sa arina.

TOCHO

1 bangus
5 malalaking kamatis na hiniwa
4 na butil na bawang na dinikdik
1 kutsarang luyang hiniwa
2 kutsarang tahuri
2 kutsarang tausi
1 malaking sibuyas na hiniwa
1/2 tasang mabuting uring mantika
2 kutsarang sukang puti

Linisin ang bangus at gilit-gilitin ng 1/2 pulgada ang kapal. Asnang mabuti. Hugasan at ipirito sa mainit na mantika hanggang pumula nang kaunti. Itabi.

Ibusa ang bawang, isama ang luya at sibuyas. Ihalo rin ang kamatis, at lutuin hanggang lumambot. Isama ang tahuri na dinurog sa 1/2 tasang tubig. Ibuhos ngayon ang tausi. Pakuluin ng mga 5 minuto. Isama ang suka at pakuluin ng ilang minuto. Ihulog ngayon ang isda at lutuin ng mga 10 minuto.

ESPESYAL NA LUTO NG KANIN

"ARROZ" SA LUTONG PILIPINO

1 tasang bigas na maputi at mabuti ang pagkakahugas
1/2 sisiw o manok na hindi kalakihan
3 kamatis na ginayat at hinog
3 butil na bawang
1 sibuyas na ginayat
3 siling Kastila na hilaw at sariwa
2 kutsarang paminton o atsuwete
2 kutsarang mantika

Magpapabango ng bawang sa mantika, isusunod ang kamatis, sibuyas at manok na pinagputul-putol; pababayaang mapagisa sa loob ng limang minuto; pagkatapos ay isasama ang iba pang kalahok at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto pa, saka sasabawan ng dalawang tasang tubig at tatagal sa apoy ng mga sampung minuto naman. Sa ibang kawali o sarteng maliit ay maglalagay ng dahon ng saging; kapag nagisa na ang lahat ng sahog ay babaligtarin ang niluto at pababayaan sa kaunting gatong lamang saka ihahain sa dulang. Kung mayroong ripolyo o ibang gulay ay maaaring ilahok sa lutong ito. Kung walang manok, ay maaari rin naman ang talaba o di kaya'y langgonisang yari dito sa atin.

"PAELLA DE MARISCOS"

1/2 tasang langis
6 na butil na bawang
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1 tasang hiniwang kamatis
2 tasang bigas
1/4 tasang alak
2 tasang sabaw ng halaan
2 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang dinikdik na paminta
4 na malalaking alimango o alimasag
1/2 kilong hipon, ilaga at talupan
3 tasang halaan, ilaga (may balat)
1 tasang gisantes
1/2 tasang hiniwang pulang pimiento

Painitin ang langis. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang bigas, alak, sabaw at mga pampalasa. Haluing mabuti. Kung luto na ang bigas saka iayos sa ibabaw ng inilaga at pinag-apat na alimango o alimasag, hipon, halaan, gisantes at pimiento. Lutuin pa nang ilang minuto sa katamtamang init. Hanguin.

"ARROZ" A LA VALENCIANA

1 manok o sisiw
5 nilagang itlog
4 siling kastila
5 kamatis
1-1/2 tasang bigas o malagkit
1/2 kilong langgonisa
3 sibuyas, hiniwa
2 kutsarang mantekilya

Ang mga sisiw o manok ay nararapat na lutuing mauna; ilalagay sa isang kawali o kasirola ang katatagang dami ng mantika sa bigas na ihahalo; lalagyan ng hiniwang bawang, at kapag nangangamoy na ay isasama ang pirasong sisiw o manok. Pagkaraan ng ilang sandali ay isusunod ang siling malalaking mura (siling Kastila na hindi maanghang) na hiniwang pahaba, gisantes, at garbansos; pagkatapos na malutong mabuti at magisa ang lahat ng ito ay sasabawan ng tubig o sabaw ng putsero; magdikdik ng luyang dilaw at paminta na ihahalo sa sabaw, at kapag ito'y kumukulo na ay ihahalo ang bigas at hahaluin ng sandok nang lumalatag na mabuti sa ilalim ang bigas at pumaibabaw ang mga sangkap. Pagkatapos ay tatakpan at hahayaang maluto at mainin. Ang ihahalong bigas ay hugasan.

PAGLULUTO NG GULAY

TORTILYANG PATOLA

1 patola
2 itlog ng manok
2 kamatis na hinog at tinadtad
2 butil na bawang
3 kutsarang mantika

Magpapabango ng bawang sa isang kutsarang mantika, isusunod ang kamatis at patola upang gisahin. Sa isang malinis na kawali ay pipirituhin ang tortilya sa natirang dalawang kutsarang mantika. Ganito rin ang paraan ng pagtotortilya ng kalabasang puto o upo.

TORTILYANG GULAY

1 tasang repolyo
1/2 tasang seleri
1 maliit na patola
2 butil na bawang
2 itlog
1 maliit na karot
1 sibuyas
1 tasang hipon o laman ng alimasag

Ilaga ang alimango o hipon sa kaunting tubig na may asin. Kung luto na, himayin ang laman ng alimango o hipon. Hiwain nang makikitid ang mga gulay. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihalo ang laman ng alimasag at timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang mga gulay at lutuin nang ilang saglit. Ilagay sa pinggan nang lumamig. Ihanda ang mga binating itlog. Ikalat, ilatag ang dahon ng saging at ibuhos ang pinaghalu-halong mga sangkap. Takpan ng binating itlog ang ibabaw. Iprito sa mainit na mantika. Papulahin din ang kabilang bahagi. Ihaing mainit na may kasabay na sweet-sour sauce. Maaaring gumamit ng upo, talong, sili, patatas o kamote sa lutong ito.

BULAKLAK NG SAGING NA MAY GATA NG NIYOG

2 bulaklak ng saging
1/2 niyog
2 kutsarang suka
2 kamatis na hinog
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika

Ilalaga ang mga bulaklak ng saging, ang bahaging mura ay gagayating manipis, makaapat na huhugasan at pipigaing mabuti upang lumabas ang katas at dagta na mapait. Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis, sibuyas, saka isusunod ang bulaklak ng saging at ang suka. Pababayaan sa apoy ng mga tatlong minuto at saka isusunod ang gata at maaari ng ihain ang niluto.

GINISANG BAWANG NA MURA

1/2 kilong baboy, nilaga, hiniwa
2 sibuyas, hiniwa
20 hipon, tinalupan, hiniwa
4 na tokwa
2 kamatis, hiniwa
4 na hiwa ng sitsaron
30 bawang na mura

Igisa ang sibuyas at kamatis; isunod ang baboy, sitsaron at tokwa. Ilagay ang bawang na mura. Isunod ang sabaw ng hipon. Pakuluin.

MUNGGONG MAY GATA NG NIYOG

2 tasang munggo
Ang gata ng isang niyog
Asin o asukal, alinsunod sa panlasa ng kakain

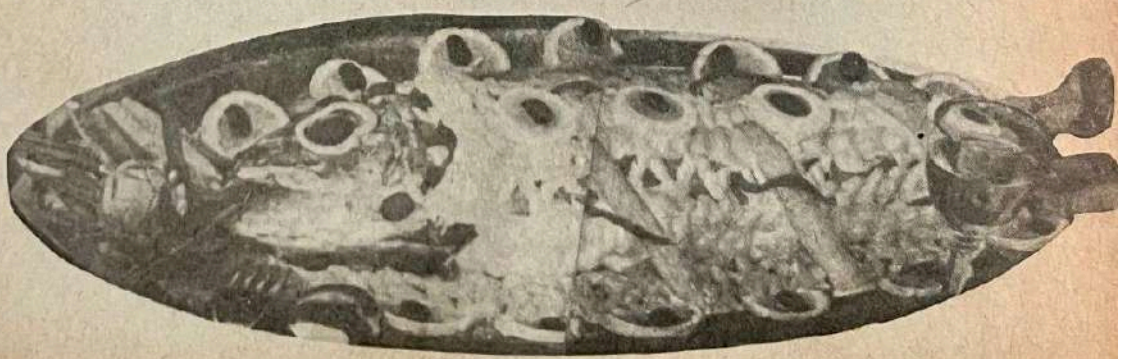
Ilalaga ang munggo sa dalawang basong tubig hanggang sa lumambot at liligising mabuti hanggang sa lumapot ang sabaw. Titimplahan ng asin o asukal, kung ito ang maibigan, at mga limang minuto bago alisin sa pagkasigang ay ilahok ang gata ng niyog.

PINAKBET

10 talong
5 ampalaya o amargoso
4 na kamatis
10 sibuyas Tagalog
4 na kutsarang bagoong
4 na kutsarang mantika
1 tasang tubig
5 kamote
1 pirasong luya

Hugasang mabuti ang talong at ang amargoso. Pagkatapos ay pag-apatin nguni't huwag pigtasin ang isang dulo. Gayatin ang iba pang mga gulay at lahukan ng bagoong at tubig. Ilagay ang mantika sa palayok at isalang sa kalan na may apoy. Kung mainit na ay ilagay ang mga rekado at ang gulay. Haluin upang huwag masunog. Kung malapit nang hanguin ay timplahan ng asin. Kung luto ay hanguin na.

MGA PUTAHENG ISDA



TULYANG SINUBUKAN

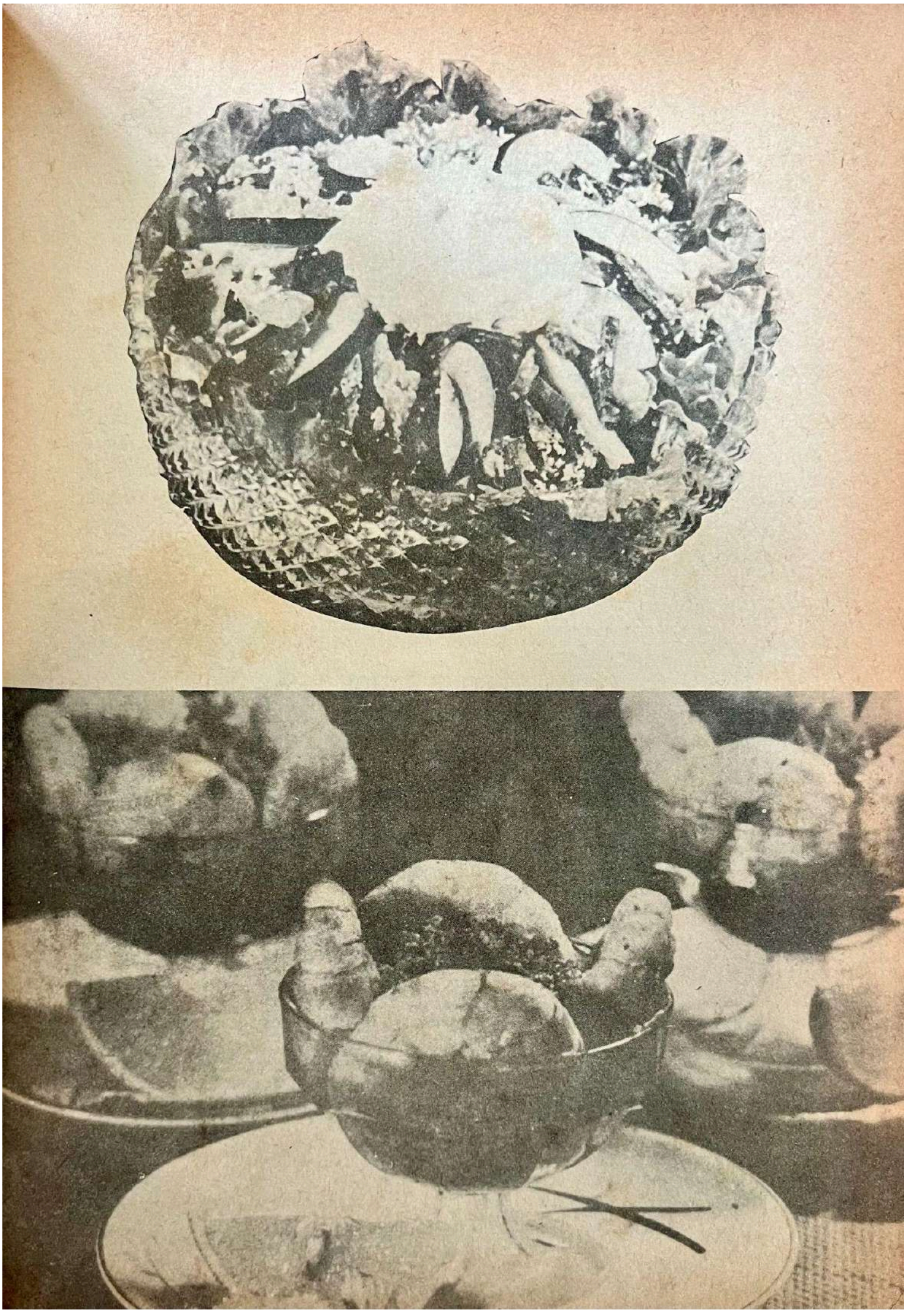
2 gatang na tulya
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika
Kapirasong luya
1 sibuyas

Hugasan ang tulya at tuloy ibabad sa tubig. Isalang ang kawali at lagyan ng mantika. Ihulog ang pinitpit na bawang at kapag mapula-pula na ay isunod ang hiniwang sibuyas at luya. Lagyan ng katamtamang sabaw at pakuluin. Kapag kumukulo na ay ihulog ang tulya at hayaan na kusang bumuka ang mga iyon. Ihain na mainit-init pa.

RELYENONG PUSIT

10 malalaking pusit
1/2 puswelong tinadtad na hipon
1/4 na puswelong hiniwang kintsay
1/2 puswelong hiniwang singkamas
1 itlog ng manok
1 kutsarang arina
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
Suka
Asin
Paminta

Linisin ang pusit at tadtarin ang ulo, samantalang nakababad sa suka, asin at pinitpit na bawang ang mga katawan. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, hipon at ang tinadtad na ulo ng pusit. Isunod ang singkamas, kintsay-at paminta. Ilagay sa loob ng katawan ng pusit. Ilubog sa binating itlog bago igumon sa arina at iprito.



HIPON, ALIMANGO AT TALABA

REBUSADONG HIPON

20 malalaking hipon (ihalabos)
4 na itlog ng manok
1/2 tasang arina
kaunting pamintang dinikdik
asing panimpla
kaunting vetsin

Alisin ang ulo at talupan ang hipon. Itira lamang ang laman at buntot. Timplahan ng asin, paminta at AJI-NO-MOTO. Batihin ang apat na itlog. Isama rito ang arina. Timplahan din ng kaunting asin at paminta. Ilagay ang hipon sa tinimplang ito at saka isa-isang iprito nang nakalubog sa mantika. Kung mapula na'y hanguin. Ihain ito habang mainit. Ilagay sa isang bandehado at paligiran ng kintsay o wansoy. Masarap na sarsa nito'y ang SWEET-SOUR SAUCE.

SWEET-SOUR SAUCE

1/2 tasang suka
1 tasang tubig
2 kutsarang asukal
1 kutsaritang asin
2 kutsarang cornstarch
2 kutsarang toyo

Pagsama-samahin ang lahat ng ito at lutuin hanggang sa lumapot. Kabagay din naman ng ulam na ito ang ATSARANG PAPAYA.

HINURNONG HIPON

1/2 tasang tinadtad na seleri
2 kutsarang mantikilya
3 tasang minasang patatas
1/4 tasang tinadtad na kintsay
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 tasang tinadtad na nilagang hipon
2 itlog, batihin
asin at paminta

Lutuin sa mantikilya ang seleri at sibuyas. Hanguin pagkaraan nang mga 10 minuto o kung mapula na. Ihalo ang hipon, patatas, mga pampalasa, binating itlog at kintsay. Haluing mabuti saka ilagay sa hurnuhang pinahiran ng mantikilya. Ihurno sa pugong may katamtamang init o kaya'y sa pasingawan.

SINIGANG NA HIPON SA KAMATIS, SAMPALOK AT GABI

20 hipon
6 gabi
2 kamatis
2 sampalok

Alisan ng sungot ang mga hipon. Hugasan at asinan. Talupan ang gabi at maunang palambutin sa tubig sinaing na gagawing sabaw. Kapag malambot na ang gabi ay pagsamahing pakuluan ang kamatis at sampalok. Isunod na ihulog ang mga hipon. Durugin ang mga kamatis at sampalok at timplahin ang lasa ng sabaw na nag-aagaw ang asim at alat. Lutuin sa atay-atay na init ng apoy.

ALIMANGONG LUTONG-MAKAW

4 na alimango, katamtaman ang laki
1/2 puswelong kintsay, hiniwang maliliit
1 puswelong tokwa, hiniwang pakuwadrado, 1/2 pulgada
1 sibuyas
1/4 kilong repolyo
2 butil na bawang
1 kutsaritang arina
1 kutsaritang toyo

Ihalabos ang alimango, hindi gaanong luto. Himayin ang laman. Iprito ang tokwa at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas at kintsay. Timplahan ng toyo at ihalo ang alimango at repolyo, na hiniwang pahaba at makitid. Isunod ang tokwa. Bayaang ilang sandali sa apoy. Lagyan ng 1/2 puswelong tubig. Bayaang malanta ang repolyo. Itabi sa gilid ng pinaglulutuan ang mga sangkap at ihalo sa sabaw ang tinunaw na arina. Haluing mabuti hanggang sa lumapot.

HIPON AT MAYONESA

3 malalaking hipon, ilaga
1/3 tasang tinadtad na kamatis
1 kutsaritang tinadtad na sibuyas na mura
1 kutsarang pickle relish
1 nilagang itlog, tadtarin
1/4 tasang mayonesa

Hiwain ang hipon sa likod. Alisin ang itim saka tadtarin ang laman.

Paghalu-haluin ang kamatis, sibuyas na mura, *pickle relish*, itlog at mayonesa. Ibalik sa balat ng hipon. Ihaing nasa pinggang may gayak na dahong letsugas.

TORTILYANG KESO

8 itlog, pinaghiwalay ang puti at pula
1/2 puswelong kumukulong tubig
1 kutsaritang asin
2 kutsarang mantekilya
1/3 puswelong ginayat na keso paminta

Batihin ang pula ng itlog hanggang sa maging kulay limon. Unti-unting isama ang tubig, asin at paminta. Batihin naman ang puti hanggang sa halos ay tumigas, saka unti-unting isama ang pula. Tunawin ang mantekilya sa isang kawali. Galaw-galawin iyon upang pati tabi ay mabasa ng mantekilya. Ibuhos dito ang tinimplang itlog at bayaang maluto sa atay-atay na gatong. Ilagay ang keso sa gitna at tiklupin ang itlog. Bayaang 5 minuto pa bago isalin sa pinggan at ihaing mainit.

TORTILYANG TALABA

1/2 tasang talabang sariwa na aalisin sa balat
1 kamatis na hinog
3 kutsarang mantika
3 butil na bawang

Igigisa ang talaba sa kamatis sa loob ng dalawang minuto. Sa isang kawali ay igigisa ang binating itlog at bibigyan ng hugis tortilya.

OKOY NA HIPON

1 tasang ginadgad na kalabasa at ilang hinalabos na hipon
1/3 tasang gawgaw
1/2 tasang tubig
1 kutsaritang asin
1-1/2 tasang mantikang Whiteband

Tunawin ang gawgaw sa tubig. Idagdag ang kalabasa at asin. Ihulog ng kutsa-kutsara sa mainit na mantikang Whiteband kasabay ang paglalagay ng isang hipon sa bawa't isa. Pirituhin hanggang mamula. Ihain na kasama ang sawsawang suka na may asin, paminta at bawang.

PANSIT, LUMPIA AT MAKARONI

GISADONG MAKARONI

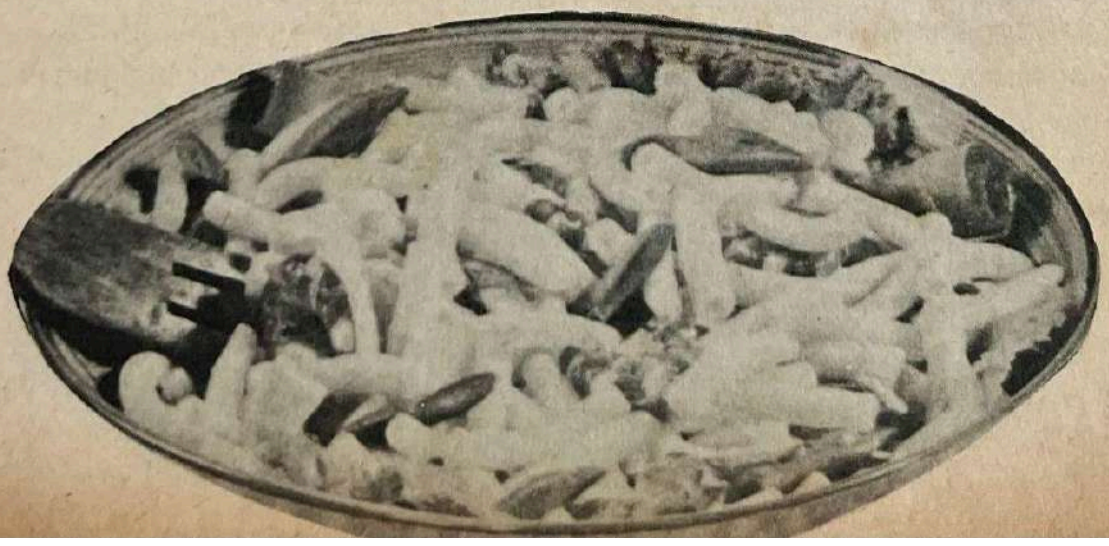
1 kahong makaroni
1/2 kilo giniling na baboy
1 latang tomato sauce
1/2 puswelong catsup
1 latang Vienna sausage
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
1/2 puswelong ginadgad na keso

Pakuluan sa tubig na may kaunting asin ang makaroni. Pagkatapos ay hanguin at banlawan ng tubig sa gripo. Patuluin ang tubig at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at giniling na baboy. Timplahan ng toyo. Isama ang sabaw ng sausage, takpan, at pakuluin ng may 15 minuto.

'MACARONI SALAD'

1 kahong macaroni
1/2 tasang "pickles"
Kaunting hamon, himayin
Mayonnaise
1 maliit na latang pinya
1/2 tasang ginadgad na keso
Nilagang itlog

Putul-putulin ang macaroni. Pakuluan hanggang lumambot. Himayin ang hamon at tilarin nang maliliit ang pickles. Pagsamasamahin ang mga ito, gayundin ang pinyang hiniwa at ginadgad na keso. Ihanda ang mayonnaise (kalahating oras bago ihanda ang Macaroni Salad). Ilagay ang salad sa reprihiyadora upang lumamig. Pagdudulot sa panauhin, ilagay sa lalagyang may nakahalayhay na dahon ng letsugas at saka budburan ng ginadgad na keso at ilagay sa ibabaw ang hiniwang nilagang itlog.



PANSIT NG MGA TAGALOG

- 4 na kutsarang mantika
- 6 na itlog na nilaga at hiniwa nang pahaba
- 4 na balumbon ng dahong sibuyas na pinutul-putol
- 4 na alimasag na hinimay
- 1 kilong mike
- 8 kalamansi
- 4 na tasang hipong tuyo (hibe)
- 1/2 pinggan ng kutsay
- 3 ulong bawang na dinurog
- 1-1/2 kilo ng baboy na hiniwang maninipis at pinakuluan
- Sibuyas na hiniwa

Himayin ang hipon at alimasag at dikdikin ang balat ng mga ito at ibabad sa tubig. Lamasing mabuti at pagkatapos ay salain at itabi. Prituhin ang mga bawang at itabi. Mag-iwan ng kaunti sa kawali at isama rito ang sibuyas at pagkatapos ang hipon at kutsay. Isunod ang baboy, lagyan o timplahan ng patis at ibuhos ang sabaw ng hipon. Haluing panay upang huwag mamuo ang sabaw. Pagkulo ay ihulog ang laman ng alimasag at sabaw ng baboy na pinakulo. Ilagay ang mike at ang ginayat na dahong sibuyas. Pagkakulo ay ilipat sa bandehado, lagyan ng hiniwang itlog, piniritong bawang, kaunting huansoy at ilang hiniwang kalamansi.

PRITONG LUMPIA

- 2 butil na bawang, pinukpok
- 2 sibuyas, hiniwa
- 3 tasang giniling na karne
- 1/2 tasang hamon, hiniwa
- 4 na patatas, hiniwa ng pakudrado
- 1 maliit na kahon ng pasas
- asin at paminta
- suka
- 1 tasang mantika
- balat ng lumpia

Igisa ang bawang, sibuyas, giniling, hamon, patatas at pasas. Kung luto na, alisin sa kawali. Palamigin. Ibalot sa balat ng lumpia at iprito. Ihain ng may suka, bawang at pamintang may asin.

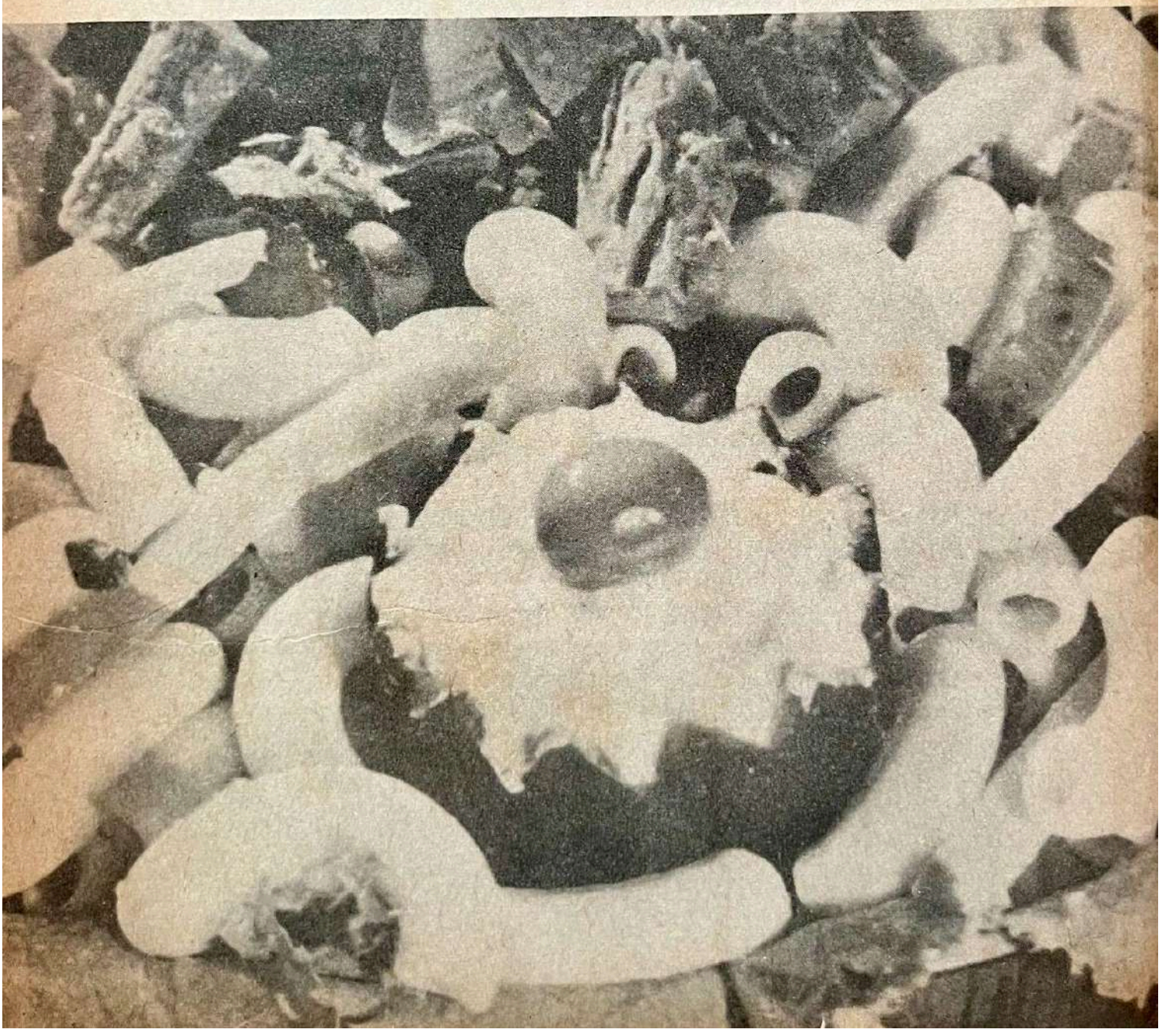
LUMPIYANG SARIWA
(may singkamas)

1/4 na kilong karneng baboy
1/4 na kilong hipon
2 pirasong tokwa
1/2 kilong repolyo
2 singkamas (katamtaman ang laki)
20 balat ng lumpiya
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
2 puno ng letsugas

Gayatin nang maliliit ang repolyo at singkamas; hiwang panggisa naman ang gawin sa karneng baboy at tokwa. Balatan ang hipon. Dikdikin ang balat ng hipon at katasin sa 1/2 tasang tubig.

Prituhin ang tokwa. Kapag mapula na'y itabi. Igisa sa pinagprituhan ang bawang, sibuyas, kamatis at isunod ang karneng baboy. Timplahan ng kaunting patis at tubig, pakuluan nang ilang sandali upang lumambot ang karneng baboy. Ihulog ang hipon at isunod ang katas nito. Haluin habang hindi pa kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang repolyo at singkamas. Hindi dapat na maging lutung-luto ang mga ito. Papulahin sa pamamagitan ng kaunting katas ng atswete. Hanguin kapag luto na. Palamigin bago balutin sa balat ng lumpiya. Isama sa pagbabalot ang dahon ng letsugas.

Upang lalong sumarap, magdikdik ng mani at ibudbod ito sa balat ng lumpiya bago balutin ang ginisang mga sangkap.

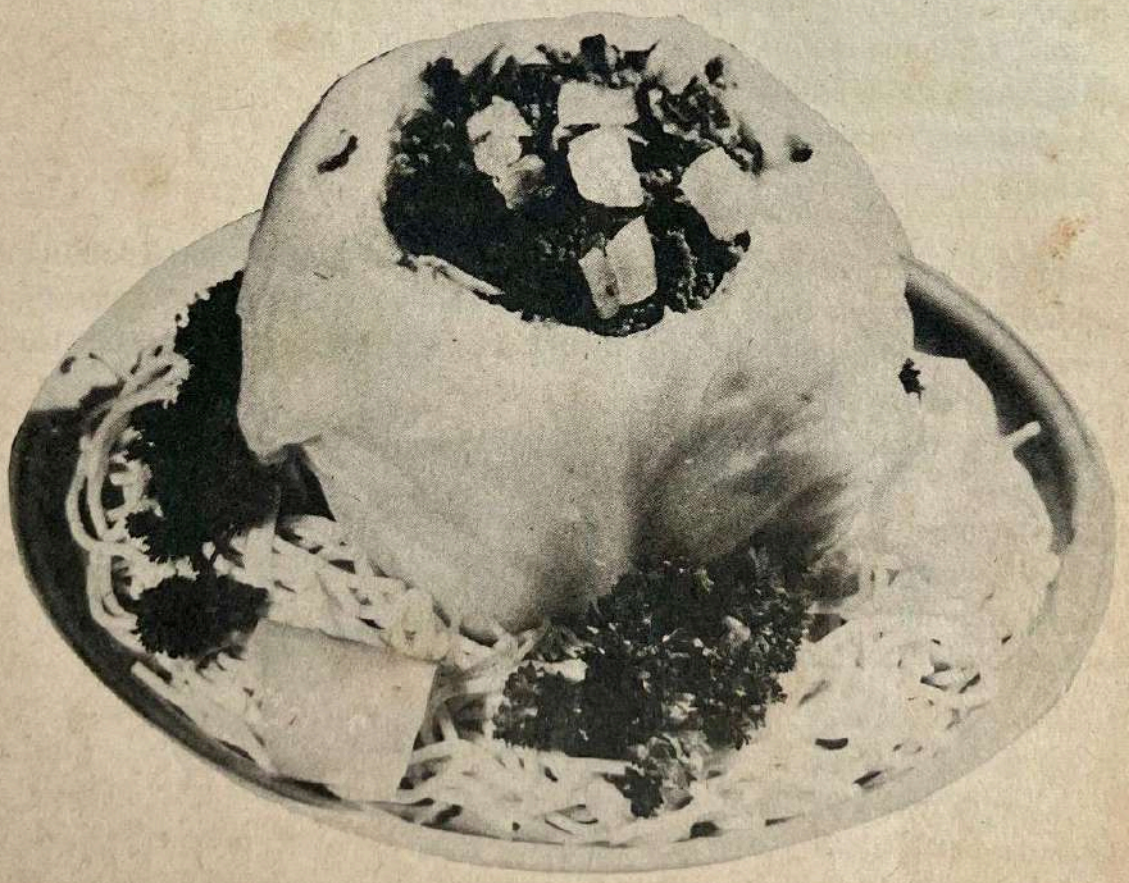


GULAY NA SINGKAMAS

4 na singkamas (katamtaman ang laki)
1/4 na kilong hipon
1/4 na kilong karneng baboy
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
patis

Hiwain nang pahaba (1 pulgada) at manipis ang singkamas. Hiwang panggisa naman ang gawin sa baboy, sibuyas at kamatis. Alisan ng ulo't balat ang hipon. Dikdikin ang balat at ulo. Katasin sa 1/2 tasang tubig.

Palambutin sa kaunting tubig ang karneng baboy hanggang sa lumambot at magmantika. Itabi. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang kamatis at karneng baboy. Timplahan ng patis bago isabaw ang katas ng hipon. Mahinay na halu-haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo ay ihulog ang singkamas. Hanguin kapag ang singkamas ay malapit nang malanta.



ATSARA, BURO AT ENSALADA

ATSARANG SANTOL

12 santol, karaniwang laki
1 puswelong sibuyas Tagalog
pasas, 1 kahong maliit
1 puswelong siling pula o berde o magkasama, hiniwang manipis at pahaba
1 ulong bawang
2 puswelong suka
kapirasong luya
asukal
asin

Hugasan ang santol at pakuluan sa kaunting tubig sa loob ng hindi kukulangin sa 10 minuto. Palamigin bago talupan at hiwaing tig-apat na piraso at alisin ang buto. Hiwaing maninipis ang bawang at luya. Isama ang mga ito sa santol. Isunod ang sibuyas, sili at pasas.

Banlian ang garapong paglalagyan at patuyuing mabuti. Dito iayos ang gagawing atsara.

Timplahan ng suka, asin at asukal ayon sa gustong asim at tamis. Pakuluin at ibuhos sa mga sangkap na nakaayos na sa garapon. Takpan at bayaang maimbak. Sa ikatlong araw ay maaari nang kanin.

Masarap sa piniritong isda, baboy o manok.

ATSARANG PILIPINO

- 1 daling luyang pinitpit o ginayat
- 2 ginayat na papaya
- 4 na pamintang dinikdik
- 1 siling parasko na gagayatin nang maliliit
- 20 sibuyas na pinaghati-hati
- Suka, asukal at katamtamang asin
- 2 sibuyas na ginayat din ng maliliit
- 7 dakot na labong o ubod ng niyog na ginayat nang manipis
- 1 ulo ng bawang na ginayat

Kakayurin nang pino sa sadyang pangkayod ang papaya; lalamasin sa asin, aalisin ang lahat ng dagta; huhugasang mabuti at pipigain nang mahigpit. Saka ilalagay o isasama sa papaya ang lahat ng dapat ilahok.

Ang suka ay kailangang malinis na walang banto nang mahabang panahon na hindi nasisira at nagbabahong hangin.

ENSALADANG BUKO

- 1 lata ng fruit cocktail, pinatulo
- 4 na buko, malakanin, ginayat
- 1 lata ng gatas na malapot
- 1/2 puswelong buto ng kasoy, biniyak
- 1 maliit na supot ng marshmallows

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap sa isang salad bowl at palamigin. Bago ihain ay lagyan ng palamuting cherries.

ATSARANG LABANOS

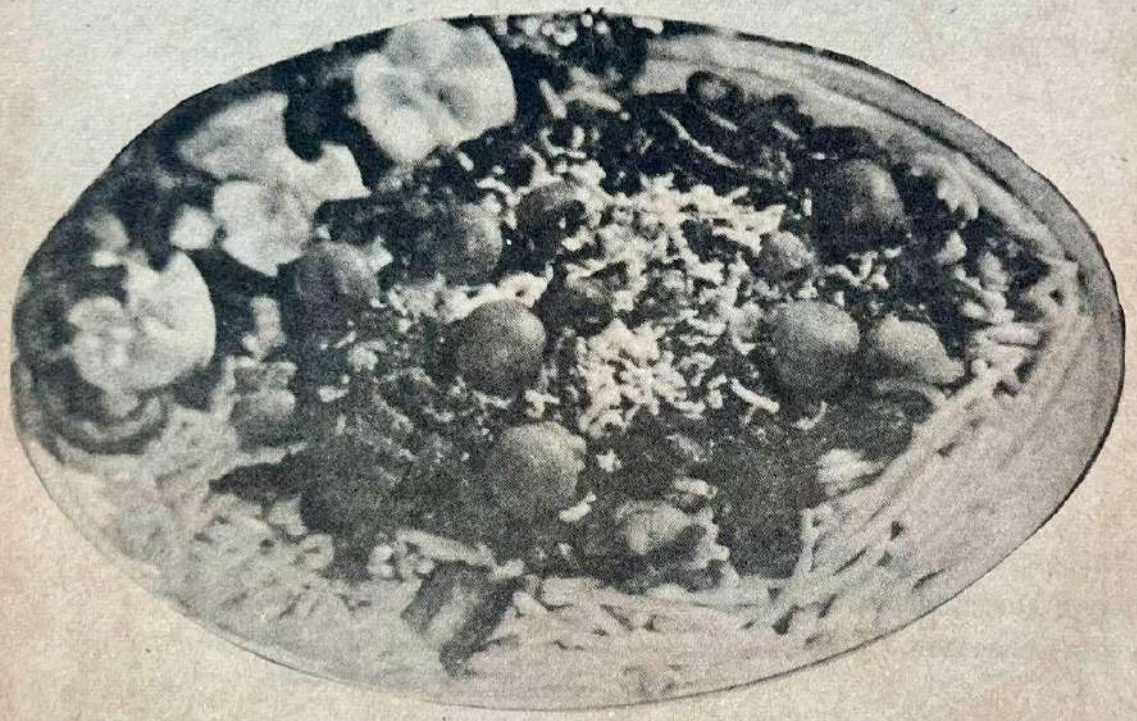
Talupang manipis ang labanos. Hiwaing manipis na manipis. Budburan ng asin at lamasin. Banlawan at pigaing mabuti. Magtimpla ng suka at asin at ilagay dito ang labanos. Itabing isang oras, pagkatapos niyon ay maaari nang ihain.

Huwag tatakpan upang huwag makulob ang amoy. Lalong huwag itatago sa repriheradora. Maluluom dito ang amoy at idadamay ang ibang pagkain.

BINURONG MUSTASA

20 puno ng mustasa
2 dakot na asin
1 tasang hugas-bigas

Pababayaang mga ilang oras, hanggang sa ang mustasa ay malanta ng bahagya, upang huwag masira ang mga dahon kapag piniga. Ang magagamit lamang sa paggawa ng pampaganang ito ay mga mustasang hindi pa namumulaklak. Pagkaalis ng mga ugat, ang mga dahon ng mustasa, kasama ang puno, ay wiwiligan ng asin, lalamasin at pipigain hanggang sa lumabas ng lahat ng katas. Pabayaang mga limang minuto na mababad sa asin ang mustasa at saka hugasan. Pakukuluin ang hugas-bigas at paglamig ay ibubuhos sa mustasa; titimplahan ng asin at ng kaunting asukal at pag-iingatan ang paglalagay sa isang botelya o sa isang lalagyang garapon na ang sabaw ay mangingibabaw sa mustasa. Pagkaraan ng dalawang araw ay makakain na at masarap na pampagana.



ENSALADANG RIPOLYO

1 repolyong maliit
2 kamatis na malalaki
1 itlog na sariwa
4 na kalamunding o kalamansi o di kaya'y dayap

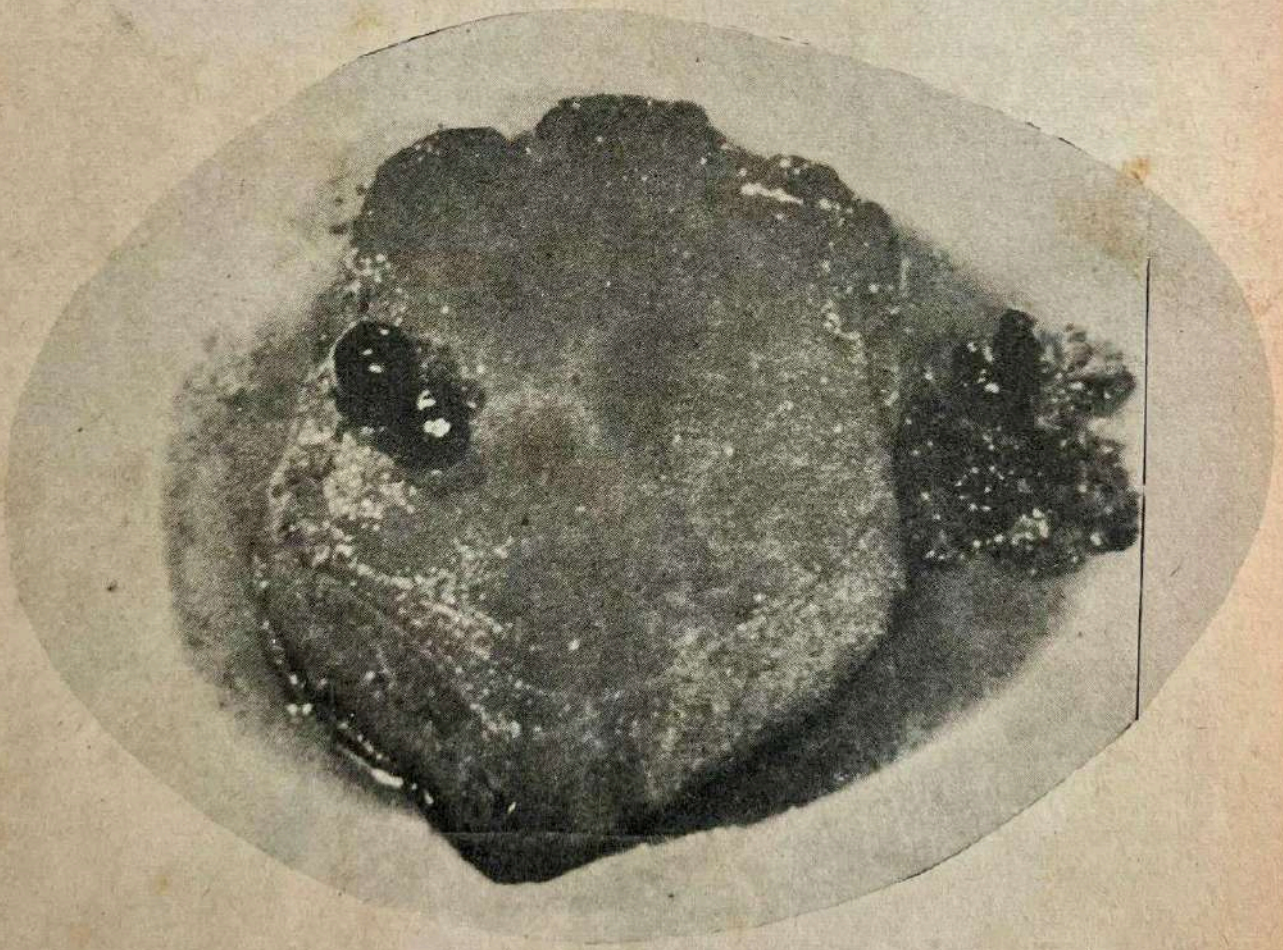
Gagayatin ang ripolyo ng pino at pahaba. Huhugasang mabuti sa maraming tubig, hanggang sa maalis ang amoy. Pagkatapos ay ilalagay sa isang malinis na paso at babanlian ng kumukulong tubig. Pagkalipas ng ilang minuto ay aalisan ng tubig at ilalagay sa pinggan o bandehado. Isasama ang kamatis, itlog at pipigaan ng kalamansi.

PANGHIMAGAS

PALASAK NA LETSE PLAN

1 basong gatas na walang banto
5 itlog ng manok
1/2 librang asukal "suchar"

Babatihing mabuti ang limang itlog at ilalagay ang ikatatlong bahagi ng kalahating librang asukal at saka ilalahok ang gatas na sariwang hindi pinakulo hangga't maaari. Ilalagay sa isang hulmahan ang natirang asukal na hahaluan ng isang kutsarang tubig, isasalang sa apoy hanggang halos masusunog na, at ikakalat sa loob ng hulmahan, sa gawing puwitan na pareho ng kapal o nipis. Ilalagay sa hulmahan ang magkahalong gatas at mga binating itlog at lulutuing parang tiniim o "baño de maria" hanggang sa tumigas. Hahaluan ng dahon ng dayap o balat ng dayap upang pabanguhin.



BUDIN

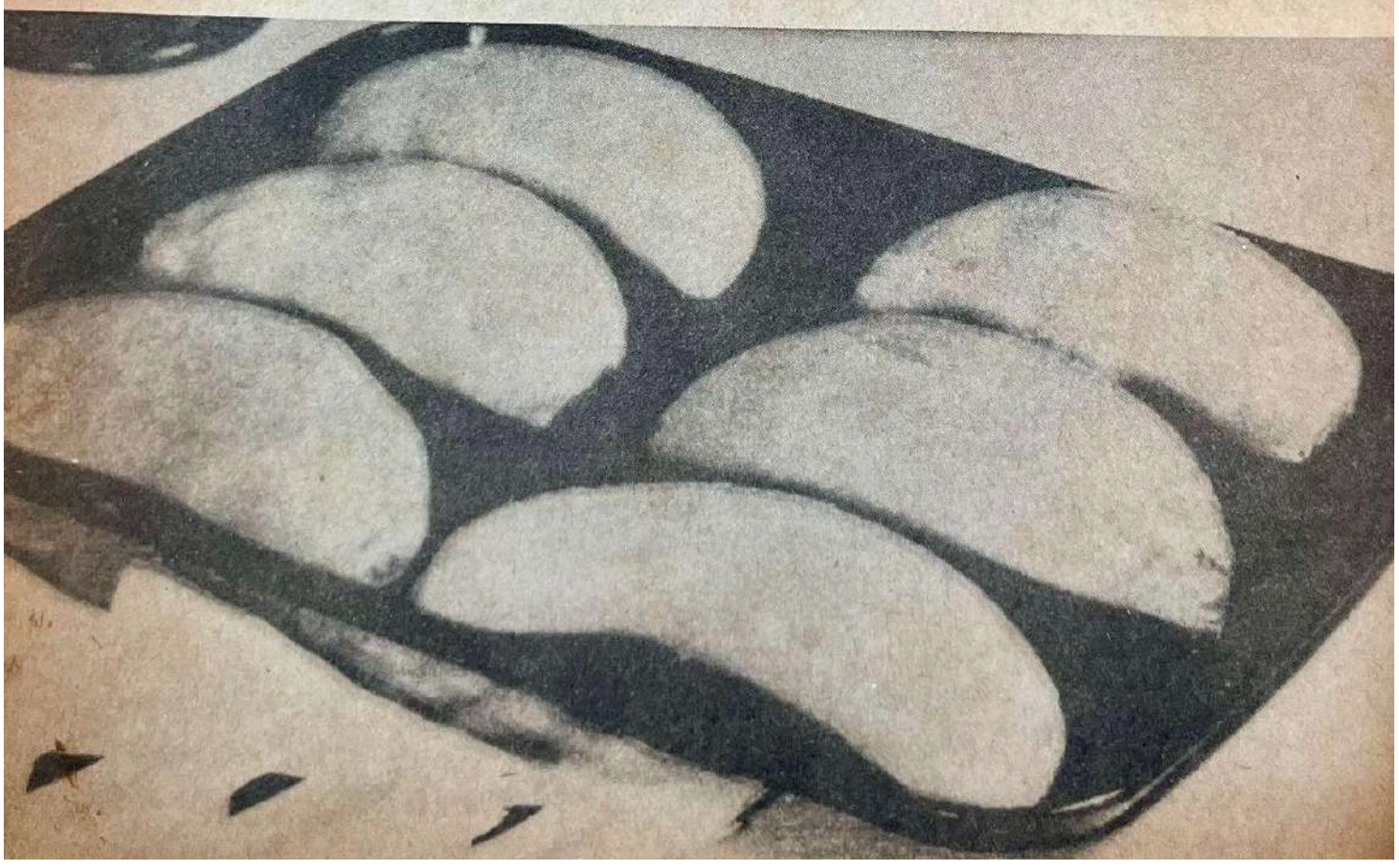
- 1 pan amerikano
- 2 malaking lata ng gatas
- 2 itlog
- 1/2 puswelong glazed fruits (nabibili sa groserya)
- 1/2 puswelong pasas
- 1/2 puswelong asukal
- 1/2 puswelong arnibal na may punto ukol sa liyanera
- 1/4 puswelong tubig

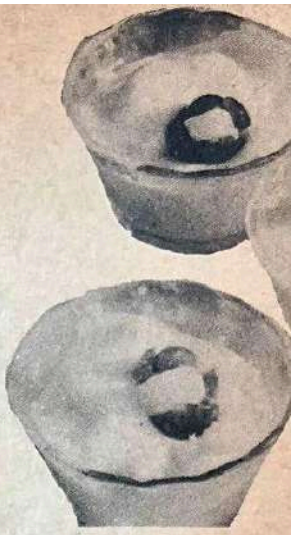
Tunawin ang asukal sa gatas. Alisin ang paligid na malutong ng tinapay at ibabad sa gatas. Isama ang itlog at glazed fruits. Haluing mabuti. Lagyan ng arnibal na may punto ang isang liyanera. Ilagay dito ang halu-halong sangkap. Ilagay sa isang sisidlang may tubig ang liyanera at ipasok na hurnong may init na 350^0F. Bayaang mga 40 minuto. Palamigin at isalin sa isang bandehado.

HALEYANG KALABASA

- 1/4 kalabasang tinalupan
- 2/3 libra ng asukal

Ilalaga ang kalabasa sa tubig at aalisin sa sabaw kapag luto na. Ilalagay sa isang pinggang malukong at liligisin ng tinidor hanggang sa madurog na mabuti. Sa pinaglagaan ng kalabasa ay pakukuluan ang asukal, at ilalahok ang kalabasang niligis hanggang sa maluto at lumapot. Kung ibig ay maaaring lagyan ng gata ng niyog, tatlong minuto bago alisin sa apoy.





KUKIS NA MAY SAGING

3/4 tasang arina
1/2 tasang asukal
1/8 kutsaritang nutmeg
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang baking soda
1-1/2 tasang mantikilya
1/2 tasang minasang lakatan
1 itlog, batihin
1/4 tasang tinadtad na kasuy
1 tasang oatmeal

Salaing magkakahalo ang mga tuyong sangkap. Ihalo ang mantikilya sa tulong ng kutsilyo. Ihalo ang minasang saging, tinadtad na kasuy, oatmeal at itlog. Haluing mabuti. Papatakin nang kutsa-kutsarita sa cookie sheet (huwag papahiran ng mantika). Ipasok sa pugong may 375^0 ang init. Hanguin kung mapula na.

BUNWELOS NA SAGING

4 na saging na hinog, mabuti ang saba
1 tasang mantika
6 na kutsarang galapong ng bigas o harina
1 itlog ng manok
4 na kutsarang asukal
1 kutsarang labadura

Babatihin ang itlog, liligising mabuti ang saging na saba at ilalagay ang lahat ng iba pang kalahok, hanggang sa magkahalu-halong mabuti. Sa isang kawali pagkakaisang kutsara ay ipinipirito sa mahinang apoy o gatong. Ang lahat na mapipirito ay pagugulungin sa asukal upang gumanda ang hitsura.

MAHABLANGKONG MAIS

2 litrong darak ng mais na pino
1 litrong galapong na bigas
1/2 kilong asukal na repinado
2 niyog na ginata at sinala

Unahin ang gata, isunod ang asukal, galapong at ang darak ng mais. Haluing panay hanggang sa maluto. Ilagay na lahat sa tatso. Inining mabuti bago hanguin.

Maggata ng dalawang niyog at latikin. Ilagay sa plato ang mahablangko at lagyan ng latik sa ibabaw upang sumarap.

fil-2192

MGA NILALAMAN

I. PAGLULUTO NG KARNE AT BABOY

II. IBA'T IBANG SOPAS

III. PUTAHENG MANOK

IV. PAGHAHANDA NG ISDA

V. ESPESYAL NA LUTO NG KANIN

VI. PAGLULUTO NG GULAY

VII. HIPON, ALIMANGO, AT TALABA

VIII. PANSIT, LUMPIA, AT MAKARONI

IX. ATSARA, BURO, AT ENSALADA

X. PANGHIMAGAS

Modern Cookbook Caravan

1. MOTHER'S HOME COOKING
   Kitchen Recipes
2. GOOD COOKING
   Chinese and American Dishes
3. MODERN ASSORTED RECIPES
   American, Chinese, Spanish Cuisine
4. WONDERFUL COOKBOOK
   For The Family
5. H M M M ... DELICIOUS DISHES
   For the Table
6. APPETIZING LOW COST COOKING
   For The Home
7. WOW! — THESE ARE MOTHER'S RECIPES
8. COOKING IS A JOY
   For the Housewife
9. FAVORITE AND INEXPENSIVE DISHES
   Home Cooking
10. NUTRITIOUS AND EASY RECIPES
    For The Young Mrs.
11. MASARAP NA LUTONG BAHAY
12. SARAP — MGA LUTO NI NANAY
13. MGA LUTO NATIN ITO
14. MGA LUTO NI ALING MARIA

PHILIPPINE BOOK COMPANY
851 OROQUIETA, CORNER C. M. RECTO AVE.
TELS.: 47-72-88 — 40-13-37